



Stress

2019

1



Stress ! Ven ? eller fjende ?



2



Hvad er stress

- Stress indebærer en øget hjerne og kropsaktivitet som følge af en indre eller ydre påvirkning.
- Overstimulering - sensitisering
- Understimulering - habitering
- Usikkerhed

3



Overstimulering

- Nervesystemet er overbelastet. (sensitisering)
- Binyrer sender bl.a. adrenalin ud i kredsløbet. Kan i sig selv være positivt.
- Længerevarende stimulering udsender også kortisol. Negativt
- Derfor husk korte eller længere pauser i træningen
- Pas på ikke at forveksle overstimulering og drivkraft. (hurtigere træet)

4

DANMARKS
JÆGERFORBUND

Understimulering

- Naturlig behov for selskab og aktivering ikke er tilgodeset
- Hunde er sociale. Derfor ingen lukkede rum, lænker m.m.
- Undersøgelse viser at 20 timers isolering resulterer i høj stress niveau.

???????? Jagtsæson trænes meget - udenfor jagtsæson løbegård ????????

5

DANMARKS
JÆGERFORBUND

Usikkerhed

- Konstant anspændt og beredt hund.
- Konstant klar til at flygte eller forsvare sig.
- Udpræget frigivelse af kortisol og dermed forhøjet stress niveau

6



Stress handler om at overleve

- Stress indebærer en øget hjerne og kropsaktivitet som følge af en indre eller ydre påvirkning. Når vi ifølge vores hjernes opfattelse, står overfor en reel fare.
- Vores stress respons reagerer prompte og hjælper os til at etablere en kraft og styrke til "fight or flight" - den hjælper kroppen til at mobilisere en øget fysisk aktivitet.
- Et øget stress niveau skaber forandringer.
 - De fysiske forandringer (synlige som ikke synlige).
 - De adfærdsmæssige forandringer.
- Der frigøres stress hormoner, hvor deres job er at alarmere hunden og sætte den klar til auktion.

7



Eustress - Ven "The good"

- Positivt forhøjet stressniveau i en kortere periode.
- Sker i forbindelse med succesfuld håndtering: Forudsigelighed samt kontrol.
- Udskillelse af adrenalin i moderat koncentration.
- For eksempel: møde med andre hunde eller evt. ejer kommer hjem. Jagttøjet "findes frem" - "Raslen" med bilnøglerne. ("jeg skal med").

8



Disstress - Fjende "The bad"

- Negativt forhøjet stessniveau i forbindelse med blokering (overlevelse) af stessniveau
- Sker i forbindelse med manglende succesfuld håndtering og - kontrol
- Udskillelse af Cortisol der afløser adrenalin
- Eksempel: møde med andre hunde - eller angst for Fyrværkeri/skud - "Raslen med bilnøglerne" (alene hjemme igen igen..)

9



Cortisol "The evil"

- Cortisol er det "langsomme" stresshormon, der er længe om at forlade kroppen - og det kræver indsigt og langvarig håndtering at nedsætte.
- Kan udvikle sig til et **KRONISK** forhøjet stessniveau, hvis det ikke håndteres.
- Cortisol/disstress kan medføre sygdom. (mavesår/blodpropper/forkalkning)

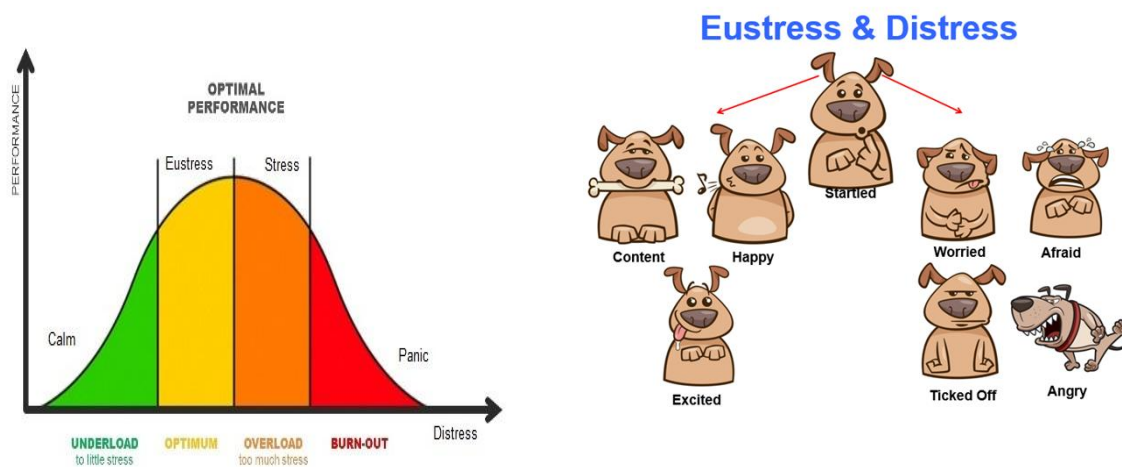
10

Disstress - De tre typer

- Forventningsstress i overdådig grad - Gå tur, spille bold osv.
- Stress forbundet med frygt - Fremmede hunde - Fyrværkeri, Separationsangst osv.
- Træningsrelateret stress - Kan være både forventning eller frygt i forhold til træning og træningssted.

11

Eustress (ven) - Disstress (Fjende)



12

Derfor

- Positiv forstærkning
- Negativ straf
- Pauser
- Socialisering
- Frihed
- Hund/fører-forhold (ikke bange ell. Anspændt)

13

Refleksion

- Diskuter i gruppen, hvorfor man bliver stresset, hvis ikke man får fri til tiden og kan komme hjem og slappe af med familien nu hvor det er lørdag aften.



Når du taler, gentager du hvad du allerede ved !
Når du lytter lærer du måske noget nyt !

Dalai Lama

14