



**Stress**

## Hvad er stress?

Stress indebærer en øget hjerne og kropsaktivitet, som følge af en indre eller ydre påvirkning.

3 hyppige årsager:

- Overstimulering
- Understimulering
- Usikkerhed



# Overstimulering

Nervesystemet er overbelastet. (sensitisering).

Binyrene sender bl.a. adrenalin ud i kredsløbet. Kan i sig selv være positivt.

Længerevarende stimulering udsender også kortisol. Negativt for kroppen.

Husk derfor kortere eller længere pauser i træningen.

Pas på med at forveksle overstimulering og drivkraft. (hurtigere træet)



# Understimulering

Det naturlige behov for selskab og aktivering ikke er tilgodeset.

Hunde er sociale. Derfor ingen lukkede rum, lænker m.m. over længere perioder. Undersøgelse viser, at 20 timers isolering resulterer i høj stress niveau.

*Jagtsæson trænes meget - udenfor jagtsæson løbegård?*

## Usikkerhed

Usikkerhed og utryghed skaber frigivelse af kortisol og dermed forhøjet stressniveau. Det resulterer i:

- Konstant anspændt og beredt hund.
- Konstant klar til at flygte eller forsvare sig.



## Stress handler om at overleve

Stress indebærer en øget hjerne og kropsaktivitet som følge af en indre eller ydre påvirkning, når hunden ifølge dens hjernes opfattelse, står overfor en reel fare.

Hundens stressrespons reagerer prompte, og hjælper den til at etablere en kraft og styrke til ” fight or flight” - kroppen mobiliserer en øget fysisk aktivitet.

Et øget stress niveau skaber forandringer.

- De fysiske forandringer (synlige, som ikke synlige).
- De adfærdsmæssige forandringer.
- Der frigøres stresshormoner, hvis job er at alarmere hunden og sætte den klar til aktion.

## Disstress - De tre typer

- Forventningsstress i overdådig grad - gåtur, spille bold, leg osv.
- Stress forbundet med frygt - fremmede hunde, fyrværkeri, straf, separationsangst osv.
- Træningsrelateret stress - kan være både forventning eller frygt i forhold til træning og træningssted.



## Kortisol ”The evil”

Kortisol er et hormon, som kroppen producerer i stressede situationer, og et højt niveau af kortisol er derfor en god indikation for stress. Sammen med adrenalin og noradrenalin er kortisol et af kroppens tre vigtigste stresshormoner.

Kortisol 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 stressniveau, hvis det ikke håndteres.

Kortisol/disstress kan medføre sygdom, såsom mavesår, blodpropper, forkalkning, tab af hår/pels m.m.

## Derfor!

- Positiv forstærkning (forstærkning)
- Negativ straf (forstærkning udebliver)
- Pauser
- Socialisering (mennesker og andre dyr)
- Frihed
- Godt hund/fører-forhold (ikke bange eller anspændt)

# Det handler om forståelse

Det er vigtigt at forstå, at en hund under uddannelse skal:

- have noget at bruge personen i den anden ende af snoren til.
- undgå overstimulering.
- undgå fejllindlæring i hjemmet.
- Arbejd med kontrolleret understimulering.

