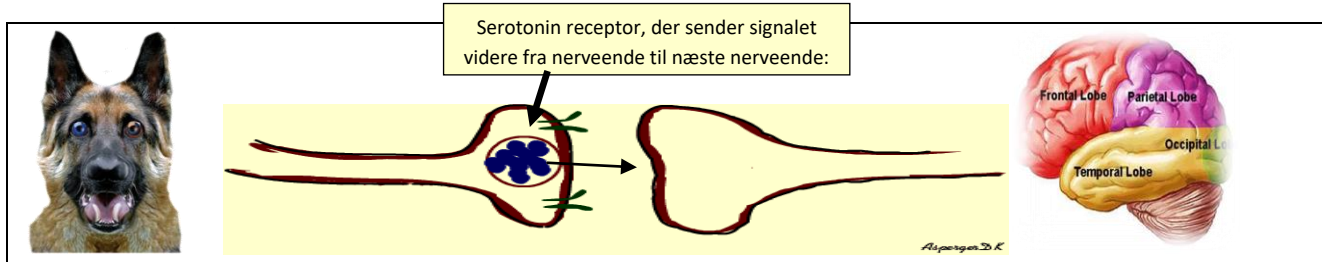


Hundeførerens 10 bud



Bud nr. 5 Stress



På billedet ses en nervebane, hvor der er Serotonin receptorer. ● Når der kommer et signal skal serotoninerne udfylde mellemrummet, således signalet kan transporteres videre.

Ved stress kommer der færre receptorer for udfyldningen, hvilket gør, at signalmængden bliver mindre.

Hunden lærer altså mindre hver gang – eller modsat hunden kan ikke udfører noget tillært godt nok.

Ved trusler, utilfredshed og angst får det binyrerne til at øge produktionen af stresshormoner til hjernen – og receptorerne går i stå.

Oplever man glæde og tilfredshed vil det reducere produktionen af stresshormoner.

Hvis binyrerne konstant skal producere stresshormoner, skaber det ubalance i kroppen og sindet.

Adrenalin

Adrenalin er kroppens kamphormoner. Adrenalin udskilles fra binyrerne og sendes ud i blodbanerne, hvor de hjælper det sympatiske nervesystem med at gøre kroppen ”kampklar”.

Adrenalin udskilles og hjælper hjernen, når den registrerer og opfatter en situation som en trussel og en udfordring. Det kan både være en fysisk aktivitet som en apportering eller et frygtet møde med chefen (hundeføreren) og så videre.

Når kroppen skal bruge ekstra kræfter til fysiske eller psykiske belastninger og udfordringer, så udskilles adrenalin automatisk, så man kan yde en ekstra indsats.

Under frigivelsen af adrenalin udvides pupillerne også, blodsukkerniveauet øges og blære og tarm afslappes.

Adrenalin forstærker også følelser f.eks. vrede og irritation.

Hvis det frigjorte adrenalin, sukker og fedt ikke brændes af, så ophobes det i blodet og hunden får svært ved at slappe af.

Kroppen er kun indrettet til at kunne **klare kortvarige adrenalin-kick** – og kortvarigt kan det være godt (*tænk på stop,*) men ikke hele tiden eller ofte!

.....

En hund har ikke højere smertetærskel – der er 13 forskellige former for serotonin og ved ganske lidt adrenalin får serotoninerne for videreførelse af smerte besked fra Amygdala, at de ikke skal fylde nervebanen ud = ingen smerte.

Kortisol

Kortisol er ”skurken” ved stress, fordi det er det hormon, der på lang sigt skader mest. Det kan være, hunden ikke er helt sikker på, hvad dens arbejdsopgaver er. Hunden er måske usikker på, hvad hundeføreren forventer og udfører urationale handlinger!

Kortisol dannes i binyrerne og er uskadeligt i en kort periode, fordi det bl.a. hjælper til hurtig sårheling efter en operation og til bedring af immunforsvaret.

Kortisol produceres i store mængder ved vrede, frygt og for lidt søvn.

Når kroppen producerer for meget kortisol, bliver hunden udmattet, - *den er vist træt?*

Når kroppen begynder at udskille kortisol, svækkes adrenalinproduktionen og i stedet for at få flere mentale kræfter til kamp, så sker det modsatte. Man bliver træt, ligeglad og passiv.

Kortisol er et ret skadeligt hormon, hvis det er i kroppen i lang tid, for så nedbrydes fx immunsystemet og man tager nemmere imod infektioner m.v.

Kortisol nedbryder ved langvarig påvirkning dele af hjernen – hippocampus – adgangen til hjernen, der kan ætzes i stykker og derved blive skadet så meget, at det går ud over læringen, hukommelsen, erindringen, koncentrationen og ikke mindst kan det forandre det følelsesmæssige plan.

Også kaldet Posttraumatisk Stressforstyrrelse = PTSD.

For meget kortisol i længere perioder kan skade nattesøvnen, give en tyndere hud, dårligere sårheling, afkalkning af knogler, fedme, tidlig aldring, nedsat immunforsvar, hæmme de hvide blodlegemer i at angribe kræftceller, nedsætte frugtbarheden, akne m.m. og hvad med allergi?

Hunden bliver ”dum” og kan næsten ikke lære noget nyt .

STRESSKEMA

PRÆSTATIONS STRESS	NEGATIV STRESS	POSITIV STRESS
Hvad sker der for vores øje: ”Fysisk aktivitet” <i>Tygger – bider – hopper op</i>	Hvad sker der for vores øje: ”Underaktivitet” <i>Det går langsommere</i>	Hvad sker der for vores øje: ”Overaktivitet” <i>Det går for hurtigt</i>
Hvor ligger problemet: Flokinstinkt	Hvor ligger problemet: Stressudløseren	Hvor ligger problemet: Flokinstinkt
Kan løses ved: Kærlighed Tillid mangler	Kan løses ved: Tillid til Stressudløseren fx figuranter	Kan løses ved: Rangorden Rette hieraki

Stresstegn når hunden har noget i munden: trækker væk fra hundeføreren - tygger - støder objektet i jorden - rusker eller går helt i stå.
Symptomerne er ligestillet – forskellig fra hund til hund. **Adrenalin fjernes ved at hunden bevæger sig – fx går rundt i bærefase indtil symptomet forsvinder.**