
Я СКОРО ВЕРНУСЬ! КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ РАССТАВАНИЯ И ПРЕДОТВРАТИТЬ ЕЕ РАЗВИТИЕ

(Оригинал: Patricia McConnell, I'll be home soon! Перевод: Подкосова Юлия)

Вот она, сидит у окна и смотрит на мир так, будто ее сердце разобьется, если Вы уедете без нее. И вот Вы, снаружи, по ту сторону окна, испытываете чувство вины из-за необходимости уехать и молитесь о том, чтобы к Вашему возвращению дом не рассыпался на части.

Если Вас беспокоит необходимость оставить собаку дома одну из-за того, что вы одинаково любите как свою собаку, так и свой дом, - эта небольшая книга для Вас. Большинство собак можно оставить дома на целый день, и они будут вести счастливую, насыщенную собачью жизнь, не разрушая Ваш дом. Некоторые собаки создают проблемы дома во время вашего отсутствия, потому что существует так много веселых занятий, которые Вы не можете запретить. У этих собак нет серьезных проблем поведения. Они ни капельки не серьезны. Эти собаки слишком заняты, восторженно грызя диван, чтобы быть серьезными, и кроме того, вас ведь нет рядом, чтобы их остановить. Или они оставляют кучку на ковре, потому что еще не приучены ходить в туалет вне дома. Или лают весь день, потому что это хоть какое-то занятие (как просмотр мыльных опер, в которых ничего по сути не происходит, но оторваться все равно невозможно).

Но небольшое число собак страдает от серьезной проблемы, именуемой тревогой расставания, при которой они начинают паниковать во время вашего ухода и продолжают паниковать до вашего возвращения. Они могут перепахать дом, сгрызть оконные молдинги, страдальчески выть целый день и/или тяжело дышать, трястись и лить целые озера слюны. Настоящий случай развившейся тревоги расставания является поистине душераздирающим, поскольку собака впадает в настоящую панику, когда вы уходите. Эта книга рассчитана на то, чтобы помочь тем из Вас, чья собака действительно страдает от тревоги расставания, справиться с этой проблемой, помочь всем владельцам собак предотвратить ее развитие, а также помочь Вам вырастить щенка с хорошими «домашними манерами». Определение того, действительно ли Ваша собака страдает от тревоги расставания или у нее просто плохие домашние манеры, может оказаться непростым делом, поэтому, чтобы с уверенностью отнести собаку к одной из категорий, читайте внимательно. Следующие главы помогут Вам установить, почему собака создает проблемы в Ваше отсутствие и как можно предотвратить их повторение. Также вы найдете обсуждение того, как справиться с плохими манерами и как лечить тревогу расставания, когда она возникла.

ТРЕВОГА РАССТАВАНИЯ – ЧЕМ ОНА ЯВЛЯЕТСЯ

В последнее время в прессе появилось много упоминаний по теме тревоги расставания, большинство из которых связано с медикаментами, недавно одобренными к использованию в ветеринарии для ее лечения. К сожалению, такое внимание к теме тревоги расставания не всегда приносит пользу. Я прочла статью в газете, определявшую тревогу расставания как состояние, при котором собака грызет вещи, лает или пачкает в доме в отсутствие хозяина. Под такое определение подпадает примерно половина всех собак в США. Не поймите меня неправильно, это нехорошо, когда собака портит вещи или пачкает в доме, но это не означает, что у нее непременно есть тревога расставания. Наоборот собаки могут быть взволнованы Вашим уходом потому, что смогут наконец-то порыться в мусоре. Многие проблемы, связанные с оставлением питомцев одних дома, могут быть решены с помощью понимания, как научить собаку хорошо вести себя в Ваше отсутствие. В этом буклете содержится много подсказок для тех из Вас, чья собака не имеет тревоги расставания, но кому не помешает подучить хорошие манеры. Но первым делом важно определить, что именно вызывает проблему.

Тревога расставания у собак – это серьезное эмоциональное расстройство, при котором собака впадает в панику при уходе хозяина. Собаки с развившейся тревогой расставания ведут себя так, словно пребывают в ужасе из-за Вашего ухода и необходимости находиться дома в одиночестве в Ваше отсутствие. Существует множество способов, которыми собаки могут

выражать панику, оставленные дома в одиночестве, поэтому симптомы могут значительно варьироваться. Наиболее распространенными являются:

- Поскуливание и прохаживание взад-вперед во время Ваших сборов и/или продолжительное время после Вашего ухода
- Расширенные зрачки
- Тяжелое дыхание и/или слюнотечение
- Потные подушечки лап
- Дрожание
- Непрерывный лай или вой во время Вашего отсутствия
- Пачканье дома
- Деструктивное жевание или рытье, особенно в области входов и выходов (окна, двери)
- Плохой аппетит
- Отчаянные и зачастую травматичные попытки выбраться из дома или клетки

У одной из моих клиенток была собака, которая начинала слоняться по дому, когда хозяйка сушила волосы в ванной, добавляла к этому поскуливание, когда хозяйка одевалась, и ее глаза становились размером с блины, когда хозяйка брала ключи. Несчастливая собака лаяла и истерично царапала дверь, как только хозяйка покидала дом, полностью игнорируя вкусные лакомства, оставленные с целью ее отвлечь.

Шарпей Сильвия сжевала незаменимые антикварные связанные крючком французские шторы, молдинги вокруг окон и дверей и разобрала на части жалюзи. Веймаранер Мисти не только выла практически целый день, но и бросилась в окно, порезав спину стеклянными осколками. Мэгги, метиса немецкой овчарки, закрыли в клетке, чтобы предотвратить деструктивное жевание, и она была в столь сильном стрессе, что чуть не утонула в собственной слюне.

Развившаяся тревога расставания сопоставима с панической атакой у людей, и если вы хоть раз испытывали таковую, вы будете преисполнены состраданием к собакам с развившейся тревогой расставания. Собака ведет себя, словно пребывает в ужасе, и в крайнем случае она будет рисковать своей жизнью и здоровьем, чтобы найти хозяина или кого-то для объединения в стаю. Конечно, мы точно не знаем, что именно происходит в головах собак с тревогой расставания, и проецирование на них наших собственных эмоций может оказаться опасным. Но нет сомнений, что собаки способны испытывать сильные эмоции и что некоторые собаки ведут себя, словно пребывают в ужасе, когда хозяин уходит.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ТРЕВОГУ РАССТАВАНИЯ?

Мы знаем очень мало о том, что служит причиной возникновения тревоги расставания и как она развивается. Некоторые авторы утверждают, что она проявляется у собак с «проблемой чрезмерной привязанности» к их хозяевам. Это может быть правдой, но некоторые собаки выказывают проблемное поведение в первый же день в новом доме. Я подозреваю, что тревога расставания может быть вызвана целым рядом проблем, включающим чрезмерную привязанность, нетерпимость к фрустрации и действительную фобию одиночества. Мы не знаем этого наверняка, но я склонна считать каждую из вышеназванных проблем чем-то отличным от других, и мне кажется, что будет полезно спросить себя, относится ли Ваша собака к одной из этих категорий.

Личность.

Это несомненно правда, что некоторые собаки бывают прилипчивыми и весь вечер следуют за Вами всюду по пятам. Кажется, что некоторые собаки-«липучки» просто не могут насытиться Вами и настаивают на том, чтобы лежать рядом, касаясь Вас, все время. Очевидно, что существуют собаки, предрасположенные к страданию из-за Вашего ухода, в то время как другие беззаботные особи чувствуют себя комфортно столь долго, сколько они могут дремать в комфортном месте.

Есть и положительные стороны в небольшой зависимости у собаки. Мой пес Кул Хэнд Люк как раз попадает в эту категорию: я просто не помню, чтобы когда-либо подзывала его на прогулке. В то время как его кузина Пип убегает, вынюхивая кроликов, Люк не отходит дальше, чем на 20 ярдов (18 метров) от меня. Другими словами, Пип – совершенно нормальная собака, а Люк немного прилипчив, и, что предсказуемо, когда я оставляла Люка и Пип у друзей на время

разъездов, Люк первый становился тревожным сразу после моего отъезда. Дочь Люка, Лесси, вся пошла в отца. Она развернулась в воздухе, когда я в первый раз ее подозвала, но дома она вертится под ногами и удостоверяется, что мне не одиноко в туалете, с первого же дня, как я ее взяла. Отрицательные стороны собак, держащихся рядом на прогулке, заключаются в том, что они предрасположены к тревоге из-за вашего ухода. Зная это, я даже и не пыталась оставить Люка и Лесси одних в новых клетках в их первый день на шумной, суетной студии, когда я приехала начать запись для телешоу. Я потратила 5 прелестных минут на профилактику и сэкономила часы лечения.

Пример отца и дочери, Люка и Лесси, предполагает, что существует генетическая предрасположенность к возникновению тревоги расставания, но это не значит, что наследственность – единственная причина. Любое поведение любой собаки представляет собой комбинацию наследственности и окружающей среды, поэтому разумным будет считать, что частично тревога расставания зависит от индивидуального опыта собаки.

Травмирующее расставание.

Создается впечатление, что тревога расставания чаще встречается у собак, переживших какую-либо травму, связанную с оставлением в одиночестве. Мы подозреваем, что это случается чуть чаще у собак, взятых из приюта. Я надеюсь, вы обратили внимание, что я употребила слова «подозреваем» и «создается впечатление». Несмотря на то, что исследований касаясь причин возникновения тревоги расставания проводилось не так уж много, одно исследование из Университета Пенсильвании обнаружило, что эта проблема чаще встречается у метисов, взятых из приюта или с улицы, чем у собак из других источников (За дополнительной информацией смотрите McGrave 1991). Конечно, разумным будет представить, что некоторые собаки усвоили причины для страха быть оставленными. Такими способствующими факторами могут послужить следующие переживания: собаку оставили на несколько дней дома одну без еды или воды, привязали к дереву и бросили на произвол судьбы, оставили в незнакомом месте в окружении незнакомых лающих собак, которые сами напуганы. Нет сомнений, что собаки способны ассоциировать два события друг с другом (возможно, Ваши собаки похожи на моих и становятся особенно прилипчивыми, когда Вы достаете дорожную сумку), поэтому разумно предположить, что некоторые собаки связывают Ваш выход за дверь с какой-то ужасной травмой. Кроме того, пока собаки не научились открывать двери самостоятельно (если Ваша собака научилась, переходите сразу к разделу Лечение тревоги расставания!), они совершенно беспомощны в доме. А мы знаем, что ограничение контроля собственного окружения является сильным стрессом для многих видов, включая человека и собак.

Травма во время пребывания в одиночестве.

Другими подходящими для тревоги расставания кандидатами являются собаки, пережившие нечто пугающее в то время, когда Вас не было дома. У меня была клиентка, у чьей собаки острая тревога расставания развилась за один день. Этот метис немецкой овчарки всегда спокойно дремал целый день, пока однажды, совершенно неожиданно, вернувшись домой, хозяйка не обнаружила его с текущей слюной и обезумевшими глазами, разодранную в щепки дверь и дюжину очаровательных коричневых пятен на новом ковре (почему всегда это новый ковер?). Оказалось, что на той неделе по району прокатилась волна квартирных краж. Мы с хозяйкой заподозрили, что кто-то попытался проникнуть и в ее дом. Конечно, мы никогда не узнаем, почему у ее собаки развилась тревога расставания всего за один день, но, к счастью, она была успешно вылечена примерно за 12 недель.

Иногда симптомы, выглядящие как тревога расставания, являются просто реакцией на другие пугающие события. Одна собака была в полном порядке, пока ее хозяйка не переехала вместе с ней в другой дом; тогда она начала визжать и выть всю ночь напролет, пока женщина работала в ночную смену. Между тем собака нашла время на то, чтобы разобрать дверь на щепки. К тому времени, как хозяйка пришла ко мне, она уже пожертвовала собаке одну комнату, которая стала выглядеть, словно по ней прошелся ураган. После долгого разговора выяснилось, что они переехали в трейлер с металлической крышей, который стоял неподалеку от огромной электростанции, вырабатывавшей электричество только в ночные часы. Блуждающее напряжение? Какой-то пугающий отвратительный звук, слышимый только собачьему уху? Кто знает, но собака снова пришла в полный порядок, как только они переехали в другой дом, так что гипотеза «дома с привидениями» подтвердилась.

Другая собака на моей памяти чувствовала себя весьма комфортно, когда ее хозяйка уходила из дома, но каждый раз по возвращению домой женщина обнаруживала собачьи испражнения в

виде коричневых лужиц по всему дому. Рада видеть тебя дома, день прошел хорошо? (Уже нет) Такое положение дел не подпадает под классические симптомы тревоги расставания, потому что собака выглядела очень расслабленно во время ухода хозяйки. Тогда мы с ней решили записать на пленку события дня и обнаружили, что 1) собака была расстроена только днем и 2) траектория полета местной Национальной Гвардии изменилась, и каждый день около 2 часов пополудни дом «бомбардировался» низко летящими реактивными самолетами, от чего дребезжали стекла и тряслись стены. Как Вы видите, важно отличать повторяющееся пугающее событие, расстраивающее собаку, от уже не повторяющегося пугающего события в прошлом, запустившего тревожную реакцию. Нет нужды говорить, что вы не вылечите собаку, если то же самое пугающее событие продолжит повторяться в ваше отсутствие.

Собаки, никогда не остававшиеся одни.

«Вышедшие на пенсию» беговые грейхаунды – Короли этой категории (Королевы, если вы спасли грейхаунда по имени Сэйди или Марта). Беговые грейхаунды и многие собаки-участники соревнований («шоу» собаки) просто никогда не оставались одни за всю свою жизнь. Они провели свою жизнь в окружении других собак в смежных вольерах, и, в то время как Вы считаете переезд в роскошный дом наградой, они напуганы до смерти. Даже собаки, пристроенные из дома, где были еще собаки, могут испытывать трудности с привыканием к нахождению в одиночестве весь день. Собаки с наихудшими проблемами, с которыми я только сталкивалась, - это собаки, которые не только никогда не оставались одни, но, живя в вольерах, подчинялись жесткому распорядку дня. Они стали «институционализированы», то есть они не способны справиться с изменениями в их привычном распорядке дня. Один милый шелковистый грейхаунд, с которым мне довелось работать, был в порядке, если его хозяйка возвращалась домой до 16 часов. Но если она возвращалась в 16:01, собака не выдерживала – она испражнялась по всему дому и пребывала в панике до прихода хозяйки.

Тревога расставания редка.

Прочтя про эти случаи, Вы можете вообразить, что страна просто кишит паникующими собаками. Не надо. Настоящая тревога расставания у собак встречается редко, и, прежде чем Вы начнете лечение проблемы, определите, что на самом деле происходит с Вашей собакой. Я недавно видела 8-месячного щенка лабрадора, которому назначили лекарства по причине тревоги расставания. Он грыз диван, когда хозяйка оставляла его на целый день одного, уходя на работу. Он был в стрессе, когда она уходила? Нет, он радостно прощался и жевал свои игрушки. Какие-либо признаки стресса, когда она возвращалась? Нет, он посапывал на диване, когда она пришла домой после 9-часового рабочего дня. Какое-либо грызение или копание в области окон и дверей, куда он мог видеть ее уходящую? Нет, только диван. Диагноз? Серьезный случай нормального подросткового собачьего поведения. Таким образом, будет уместно поговорить о том, что не является тревогой расставания, чтобы Вы, по меньшей мере, не прибегали к сложному обусловливанию и/или мощным медикаментам в случае нормального собачьего поведения, требующего небольшой дрессировки.

ТРЕВОГА РАССТАВАНИЯ – ЧЕМ ОНА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ

Если Ваша собака охвачена ужасом, когда Вы собираетесь уйти, если она не притрагивается к оставленному у двери куску мяса, если она воеет, копает и грызет все время, пока Вы отсутствуете, если она делает отчаянные попытки выбраться через дверь или окно, и Вы обнаруживаете ее вечером в луже слюны, даже и не читайте этот раздел! С высокой долей вероятности у Вашей собаки тревога расставания. (Прежде чем перейти сразу к разделу Лечение, прочитайте сначала раздел Профилактика: там вы можете найти несколько полезных идей)

А на другом конце континуума находится сидящий на лекарствах 8-месячный лабрадор по причине грызения дивана, будучи оставленным в одиночестве, что аналогично хирургической операции 5-летнему ребенку из-за того, что он шумит в ресторане. Большинство проблем, с которыми сталкиваются хозяева, оставляя своих питомцев дома одних, - это просто дурные привычки. Так что, пока Ваша собака не выложила это для Вас магнитными буквами на холодильнике, прочитайте следующий список проблем, которые могут быть вызваны причинами отличными от тревоги расставания.

Ваша собака мочится или испражняется в доме?

Ну, она может делать это из-за стресса и тревоги, а может и из-за необходимости опорожнить мочевой пузырь; да и ведь Вас нет рядом, чтобы ее остановить, так почему бы и нет!? Возможно, изначально она научилась ходить на пеленку у двери. К сожалению, большинство собак учится не только делать дела НА пеленку, но и делать дела В доме, когда они «приучены к пеленке».

Миска с едой постоянно находится в ее доступе? Если еда поступает внутрь не по расписанию, то и наружу она выходит так же. У меня было много клиентов, чьи собаки перекусывали и перехватывали куски в течение дня, а затем были вынуждены сходить в туалет до возвращения хозяев, которые вывели бы их на улицу, только потому, что в этот день они съели больше обычного. Вы изменили рацион или может скормили Дружку целую гору объедков вчера вечером? Временами собаки испражняются дома потому, что физически не могут сдержаться. У некоторых настолько истощаются нервы от возможности, что хозяин придет домой и снова разозлится на них, что они буквально испражняются от страха перед приближающимся хозяином. Хватание собаки на ошейник, трясение ее, крики и тыканье в кучку фекалий – отличный способ научить ее навязчиво съедать собственные экскременты.

Если Ваша собака мочится или испражняется в доме и не проявляет никаких других признаков тревоги из-за Вашего ухода или пребывания в одиночестве, я настоятельно советую Вам задаться вопросом, действительно ли Ваша собака приучена к туалету. Виноватый вид, когда Вы приходите домой и обнаруживаете лужу, НЕ означает, что Ваша собака приучена к туалету. Это означает, что она умиротворяет Вас с целью отвести от себя Ваш гнев. Это никак не связано с актом оставления этой «штуки» в доме, это связано с приветствием Вас по возвращению домой, если эта «штука» находится где-то в другой комнате. Попробуйте вернуться к основам приучения к туалету. Выводите собаку на улицу так часто, как только это возможно, и давайте ей лакомство сразу же, как только она сделает дела, и установите ей регулярный распорядок кормлений. Возможно, Вам стоит перейти на менее жирную пищу – некоторые из «качественных» собачьих кормов проскакивают через пищеварительную систему Дружка как трава через гуся. Если Ваша собака еще не приучена к туалету, может быть полезным ограничить ее небольшой областью в доме. Если Вам нужны еще советы, обратитесь к разделу Профилактика. Если у собаки было все в порядке, а потом наступил регресс, у нее может быть физическая проблема. Если это так или если собака слишком тяжело приучается к туалету, безотлагательно позвоните своему ветеринару.

Ваша собака грызет или копает во время Вашего отсутствия?

Собаки не воспринимают жевание Вашей подушки как проблему. Хозяин, смотрящий телевизор вместо того, чтобы поиграть с собакой на улице, - вот это проблема. Хозяин не понимает, почему она не может оставить мертвую беличью тушку прямо сейчас только потому, что кто-то сказал «ко мне»? Вот это проблема для собаки. Но жевание? Ха! О, эта радость жевания, особенно этих изумительных вещей, полных наполнителя, который тебе нужно извлечь, кусочек за восхитительным кусочком, так бережно своими зубами. Готова поспорить, Чиф просто ждет-не дожидается Вашего ухода, чтобы начать снова.

Моя бордер-колли Пип не могла дождаться, когда же мой грузовик уедет с подъездной дорожки, чтобы воплотить в жизнь свои заветные мечты и запрыгнуть на морозильник, чтобы прикончить кошачий корм. Ее единственная тревога заключается в том, забыла ли я убрать корм или нет. Я даже могу представить себе ее мысли: «О, хорошо, хорошо, она движется быстрее, как когда она спешит, о хорошохорошохорошо! Она бросила мне что-то, чем я займусь позже. Смотри, смотри, она одевает куртку и берет ключи – неужели это правда? Неужели она забудет? О НЕТ! Она оборачивается. О неееееет. Она берет миску и убирает ее. Эх.»

Так что остерегайтесь постановки диагноза тревога расставания на основании старого доброго грызения. Большая часть «деструктивного» поведения в доме – это просто собачья версия развлечения. Грызение, подразумевающее под собой тревогу расставания, в основном происходит в области, где вы приходите и уходите. Собаки с тревогой расставания обычно грызут двери, дверные ручки, наличники, оконные молдинги и/или ковры в этой области. Конечно, они не читают буклетов о том, как они должны себя вести, поэтому существуют и исключения из правила. Веймаранер Мисти не трогала окна и двери, вместо этого она вынимала вещи из кухонных столов. Вы бы подумали, что она просто развлекается, если бы не ее жалобный вой и не пугающая тенденция проходить через оконное стекло.

Ваша собака лает или воет?

Существует множество причин лаять или выть, если Вы – собака. Во-первых, та надоедливая белка, дразнящая Вас по ту сторону окна столовой. Ни одна уважающая себя собака не будет мириться с большим нахальным грызуном, не постояв за себя. Потом эти бесконечные бегуны, собачники и звучные грузовики, врывающиеся на территорию и требующие хорошего предупреждения. И так как лай очевидно работает (они ведь уходят, не правда ли?), Квини будет лаять еще усерднее в следующий раз. Вой – способ общения с другими собаками вдалеке или, возможно, с человеческим «членом стаи», который отсутствует «слишком долго».

Другие собаки, возможно, научились лаять, чтобы привлечь внимание хозяина (Вы не учили собаку лаять, когда она хочет на улицу?), так почему бы им не лаять, если они хотят чего-то? Воспринимайте это как «Эй, чувак!» или «Открой дверь». Это не означает, что они обязательно возбуждены, они просто выучили, что лай привлекает Ваше внимание и позволяет получить желаемое. Они чего-то хотят, так почему бы не полаять? Некоторые собаки способны безостановочно лаять со столь низким возбуждением, какое бывает у Вас, когда Вы рассеянно грызете ногти.

Другими словами, собаки, лающие весь день напролет в Ваше отсутствие, могут делать это по причинам отличным от тревоги расставания. Если Ваша единственная проблема – лай в течение всего дня, будет разумным рассмотреть вначале другие варианты причин этого поведения. О способах утихомиривания Вашего лучшего друга в Ваше отсутствие я буду говорить дальше в этой книге.

Нетерпимость к фрустрации как возможный фактор.

Повторяющийся лай подводит нас к другой проблеме, относящейся к тревоге расставания, - собака может вести себя дома неподобающим образом из-за нетерпимости к фрустрации. Некоторые эксперты по поведению собак (включая меня) полагают, что некоторые собаки с тревогой расставания не так сильно тревожатся из-за нахождения в одиночестве, сколько возбуждены из-за невозможности получить желаемое. Я часто вижу в своем офисе таких собак, которые, кажется, развалятся на части, если не могут получить желаемое. Они выглядят как 2-летний ребенок, мрачнющий из-за того, что уронил мороженое, и не способный прекратить плакать. Частью взросления является обучение тому, как справляться с фрустрацией, и я думаю, многие из домашних собак еще не научились этому. Мы поговорим о том, как с этим справляться, в разделах Профилактика и Лечение, которые будут дальше.

Независимо от истинной причины собачьей внутренней борьбы, многие из них лают непрерывно, когда они фрустрированы или напуганы. Многие животные повторяют поведение снова и снова – вспомните льва, ходящего по клетке взад-вперед в старомодном зоопарке. Эти повторяемые действия, называемые стереотипами, действуют как легкое успокоительное, вызывающее высвобождение нейрехимикатов, влияющих на эмоциональное состояние животного. Таким образом, такие действия как хождение взад-вперед, грызение ногтей и, возможно, повторяющийся лай склонны успокаивать животное, совершающее их. Естественно, большинство этих видов поведения имеет место, когда животное (или человек!) испытывает легкий стресс, тревогу или фрустрацию. Если Ваша собака много лает, спросите себя, что она получает с помощью лая, когда Вы дома, и не научилась ли она ожидать получения желаемого тогда, когда она этого захочет. Держите ответы в уме, читая этот буклет и составляя свой собственный план действий.

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОГИ РАССТАВАНИЯ И ПЕРЕУСТРОЙСТВО ДОМА

Возможно, у Вас появилась новая собака, и Вы не уверены, что ее можно оставлять одну. Возможно, Ваша собака периодически грызет в Ваше отсутствие, и Вы не уверены в причине этого поведения. Возможно, Вы оказались в такой же ситуации, как и я – когда необходимо оставить собаку одну в новом месте, а времени на привыкание совсем немного. Возможно, есть причина считать, что у Вашей собаки ранний, очень легкий случай тревоги расставания. Если это так, прочитайте следующие идеи и упражнения, которые Вы можете использовать, чтобы Ваш уход был бесстрессовым, а возвращение приятным. Некоторые из этих идей будут также полезны, если у Вашей собаки есть уже полностью развившаяся тревога расставания, так что прочитайте этот раздел, даже если Вы находитесь уже далеко за гранью профилактики.

Тихие, но полные любви уходы и возвращения.

Очень легко перегрузить собаку эмоциями, когда мы приходим и уходим, но это не идет им на пользу. Как они воспринимают Ваше драматическое возвращение, если Вы бросаетесь на пол и заключаете их в объятия, словно только что были на волосок от смерти? Возможно, только так: «О Боже, там должно быть безумно опасно! Посмотрите на нее! Она ведет себя так, словно думала, что уже никогда не вернется домой!» Так что избегайте театральных представлений по возвращению; просто откройте дверь, скажите тихие теплые слова приветствия своим собакам и продолжайте жить дальше обычной жизнью. Я знаю, я знаю... Серьезно, знаю. Это звучит так холодно и безэмоционально. Но на самом ли деле? Разве Вы не встречаете по-настоящему близких людей с теплом и симпатией, не устраивая при этом спектакля?

Вы можете излучать любовь и быть по-настоящему счастливы видеть своих собак без излишнего драматизма по этому поводу. Когда я прихожу домой, я смотрю каждой из своих собак в глаза, произнося «Привет, Люк», «Привет, Пип», «Привет, Лесси», «Привет, Тулип», касаясь при этом подбородка каждой в нашем церемониальном ритуале приветствия. Говоря «привет», я преисполнена глубочайшей любовью к ним и радостью от встречи с ними, но не превращаюсь в ураган эмоций. Я стараюсь улыбаться всем лицом и говорить теплым любящим голосом, выражая благодарность каждой из них. Это не занимает много времени и не очень драматично. Я не думаю, что театральные представления заставляют собаку чувствовать себя более любимой. Они просто повышают степень возбуждения и перегружают собаку эмоциями, так что она начнет грызть диван за 5 минут до Вашего ожидаемого возвращения домой.

Ваши прощания должны быть столь же сдержанными. Раньше меня переполняло чувство вины, когда я покидала своих собак. «Мне так жаль,» - говорила я. – «Бедные малышки, я вернусь домой так скоро, как только смогу». А они смотрели в окно своими огромными влажными карими глазами, глядя на мир вокруг, словно сироты, брошенные в землетрясение. Затем произошли две вещи. Моя подруга, профессиональная дрессировщица, была со мной в один из тех дней, когда я уходила из дома, и в течение минуты тихо слушала мои причитания, как ужасно я себя чувствую, оставляя своих несчастных собачек одних на целый день. А затем она сказала: «Давай напрямую. Ты собираешься работать целый день на сложной, стрессовой работе, требующей езды на машине сквозь снег, лед и оживленное дорожное движение, только чтобы добраться до нее. Ты собираешься сделать это, чтобы заработать деньги на теплый, уютный, полный еды дом, которым твои собаки сейчас наслаждаются. Нет сомнений, что сейчас они свернутся калачиком на диване, что они смогут попить чистую свежую воду, почувствовав жажду, и перекусить едой, лучшей по качеству, чем та, которую ест большинство людей. И ТЫ чувствуешь себя виноватой! Это им следует лезть из кожи вон, извиняясь, во время твоего ухода, а не тебе!» Хмм, совершенно иной взгляд на ситуацию!

А во-вторых, однажды я записала на видео своих собак сразу после моего ухода. Как только моя машина скрылась из виду, они занялись своими привычными делами. Одна отправилась проверить кошачью еду, другая свернулась на диване, третья устроилась на полу, чтобы вздремнуть. Тем временем я ехала в машине по той самой обледенелой, заснеженной, кишасей машинами дороге, тревожась за свой день как упорно трудящийся аспирант.

Так что теперь я ухожу с другим, сдержанным, ритуалом. Убедившись, что у них есть свежая вода, убрав кошачью еду (обычно!) и закрыв дверь в спальню, я беру сумки и говорю: «Ну, ребята, а теперь на работу. Будем молодцами!» И я действительно имею это в виду. Я буду молодцом на своей работе, если вы будете молодцами на своей – а ваша работа заключается в том, чтобы свернуться калачиком и дремать, жевать только свои игрушки, быть вежливыми друг с другом и держать ваши пушистые ножки сжатыми, пока я не вернусь домой. Удивительно, как это изменило мое самоощущение при расставании; столь малое изменение уменьшило мою собственную тревогу из-за расставания.

Мне так хорошо, и, возможно, Вам тоже, но поможет ли это Вашей собаке меньше тревожиться из-за Вашего ухода? Мы можем только предполагать, но большинство практикующих бихевиористов соглашаются, что если хозяин очень эмоционален или тревожится по поводу уходов и возвращений, животные могут перенять эту эмоциональную энергию. Это общее возбуждение может привести к тому, что животному придется тяжело, будучи оставленному на время в одиночестве. Я думаю, разумным будет предложение всем нам сохранять относительное спокойствие, уходя и возвращаясь, просто потому, что Ваше поведение может говорить о значимости этого события.

Помните, я не прошу Вас быть холодными и нелюбящими, уходя и приходя. Есть четкое различие между любовью и теплом и драматическими возбужденными спектаклями. И то, и другое имеет свое место – просто отнеситесь к этому со всей ответственностью и оставьте дикие дурачества на потом.

Следуйте программе «Вожак стаи».

Обучение собаки видеть Вас как доброжелательного лидера не вылечит тревогу расставания, но я подозреваю, что оно сможет предотвратить некоторые случаи нетерпимости к фрустрации и вид общей тревожности, когда собака не может полностью расслабиться. Только вчера две клиентки восторженно рассказывали мне, насколько счастливее и расслабленнее выглядят их собаки с тех пор, как они стали выполнять рекомендации из «лидерской» программы. Я вижу множество собак в своем офисе, которые выглядят нетерпимыми к неполучению чего-либо, что они хотят. Они скулят и суетятся, когда им не позволяют обнюхивать, они требуют у владельца взять их на колени, или они лают, испытывая фрустрацию, на игрушки на полке. Моим «любимым» случаем является кокер-спаниель, который попеременно смотрел то на игрушку в корзине, то на свою хозяйку. Та принялась доставать ему эту игрушку (которую он и сам мог с легкостью взять). Когда я предложила хозяйке замереть неподвижно, кокер начал лаять на нее, постепенно увеличивая интенсивность лая, пока не стал рычать/лаять и бросаться на нее. Казалось, будто недостаток ее внимания к его желаниям был за гранью того, с чем он мог справиться. Он продолжал приводить себя в неистовство до тех пор, пока я не вмешалась.

Следовать «лидерской» программе (также называемой программой по понижению статуса) НЕ значит быть грубым или холодным по отношению к собаке. Ее суть состоит в доброжелательном установлении границ и приятном обучении собаки отложенному вознаграждению. Основы просты: не потворствуйте собаке только потому, что она милая, вместо этого она должна быть ответственным и воспитанным членом семьи. Воспитанные члены семьи не сбивают Вас с ног в дверях, не попрошайничают непрерывно, не привлекают внимание, трогая лапой, не вторгаются в личное пространство, что бы ни произошло, и не требуют от Вас массаж в любом месте в любое время. По сути, это - упражнения, использующие положительное подкрепление, с целью научить собаку быть воспитанной (хм, похоже на воспитание детей, правда?).

Приучайте собаку к туалету.

Это довольно просто, если Вы – не один из тех, кому надо выходить на улицу каждые 15 минут в январе. Выводите собаку на улицу так часто, как только можете (щенка 3 раза в час, взрослую собаку 1 раз в час) и давайте ей лакомство, как только ее зад поднимется вверх. Не ждите, пока она вернется рысцой в дом, в то время как Вы стоите в тапочках на пороге. Тогда она получит награду за возвращение домой, а не за справление нужды на улице. Не выпускайте ее из вида в доме, если она еще щенок или только что у Вас появилась (повторяйте за мной: «Я не спущу глаз с моей собаки ни на секунду», «Я не спущу...»). Если она побежит стремглав по коридору и напишет в гостевой спальне, сверните газету и бейте себя по голове, приговаривая «плохой человек! плохой человек!». Это была Ваша ошибка, а не ее. И убедитесь, что Вы выводите ее достаточно часто утром. Я разговаривала со многими людьми, кто выводил собаку один раз утром, затем уезжал на работу, а по приезду домой обнаруживал неприятный сюрприз на ковре. Большинству собак, судя по всему, нужно сделать два захода по утрам, включая моих собственных.

Если Ваша собака справляет нужду только на улице, и Вы не позволяете случаться «авариям» в доме, тогда – вуаля! – Ваша собака приучена к туалету. Когда Вы уходите, собака должна находиться в клетке или небольшом пространстве – там, где ошибка не повлечет за собой серьезные неприятности и где большинство собак быстро научится избегать пачканья, если они только способны на это. Если Вы видите, что собака начинает делать дела в доме, спугните ее так быстро, как только можете, резким громким звуком (хлопните по стене, вскрикните «Ах!», бросьте около нее пустую алюминиевую банку) и выведите на улицу. Не надо кричать и мчаться к ней во весь опор: то, что Вы будете громким и пугающим, не научит ее ничему кроме того, что Вы можете быть опасны. Тыканье носом в экскременты учит собаку съедать собственные фекалии или тому, что Вы психопат, так что прерывайте ее, не пугая.

Вы считаете, что Ваша собака приучена к туалету, потому что она принимает виноватый вид, когда Вы возвращаетесь и она сходил на ковер? Подумайте еще раз. Вернитесь к разделу «Тревога расставания – чем она не является» и прочитайте его внимательно, потому что

наказывание собаки, когда вы приходите домой, не решает проблему приучения к туалету, но может причинить массу вреда.

Научите собаку, что ей позволено грызть.

Собаки грызут, ведь именно для этого и предназначены их красивые вытянутые морды. Вы не можете отнять у них занятие, которому они бы ежедневно предавались часами в дикой природе, а потом жаловаться, что собака плохо себя ведет. Некоторые собаки не читают книг и игнорируют все жевательные игрушки (особенно дорогие), но большинство собак просто не может перестать работать над чем-то челюстями. Конечно, чем моложе собака, тем сложнее ей сдерживать себя и тем больше она грызет. Собаки используют свою пасть образом, схожим с тем, как вы используете свои руки – представьте, что Вам придется держать руки неподвижными целый день.

Ваша задача состоит не в том, чтобы предотвратить жевание, а в том, чтобы направить его в нужное русло. Самый легкий способ сделать это – побудить собаку жевать полые игрушки, наполненные вкусным лакомством. Это мгновенно направляет ее внимание туда, куда Вы хотите, и прививает ей хорошую привычку. К моим любимым игрушкам относятся: Kong, Sterile Beef Bone (вычищенный обрезок трубчатой кости), Goodie Ship и Buster Cube, - все они могут быть заполнены мягкой пищей, что удержит внимание Вашей собаки дольше, чем обычная жевательная игрушка. (У некоторых собак не возникает проблем со стерильными говяжьими костями, однако они очень твердые, и хотя я использую их в практике без каких-либо проблем вот уже больше 15 лет, некоторые собаки могут сломать о них зубы. Обговорите этот момент со своим ветеринаром.) Тем временем обрызгайте запрещенные объекты Антигрызином, имеющим горький вкус, который не нравится большинству (жаль, что не всем) собак. Следуйте представленным ниже инструкциям для принятия решения, где и как Вы можете безопасно оставить собаку во время тренировочного процесса.

Научите собаку чувствовать себя комфортно в клетке или вольере.

У возможности оставить собаку в клетке или вольере есть множество преимуществ. У запертой собаки не случится «авария» на Ваш новый ковер. (Мне нравится это использование слова «авария». Что они говорят, когда мочатся на Ваш пол? «О Боже, у меня вытекла моча?») Запертая собака не мечется по Вашему дивану, лая в окно, и не поглощает антикварное кресло-качалку Тетушки Салли. И так как хорошее поведение является результатом формирования хороших привычек и предотвращения плохих, приучение собаки к клетке может предотвратить серьезные проблемы в будущем. Так что, взяли ли Вы нового щенка, взрослую собаку из приюта или просто хотите попутешествовать со своей собакой, научите ее чувствовать себя комфортно в клетке или небольшом вольере. Я использую слово «клетка» в широком смысле – любая небольшая территория, где Вашей собаке будет комфортно и где она не попадет в неприятности, подойдет – от клетки до вольера, и даже до маленькой комнаты.

Единственное исключение составляют собаки, уже имеющие фобию пребывания запертыми в клетке или замкнутом пространстве. К сожалению, это обычное дело для собак с развившейся тревогой расставания. Возможно, они начали ассоциировать свою клетку со страхом, испытываемым ими в одиночестве. Кто знает, возможно где-то существуют собаки, похожие на меня, с собачьей версией клаустрофобии. (Конечно, собаки – норные животные, однако не все из них читают книги) Я встречала несколько собак, которые чувствовали себя хорошо в доме, но у них начиналась физиологическая паника, если их сажали в клетку. Так что, если Ваша собака прячется, когда настает время сажать ее в клетку, тяжело дышит или пускает слюни, будучи в нее посажена, упирается или проявляет агрессию в отчаянной попытке остаться снаружи, Вам просто стоит найти другой способ приучения ее к порядку в доме. Если Ваша собака подпадает под это описание, соберитесь с духом, мы еще будем говорить о том, что надо делать, в разделе Лечение тревоги расставания. Однако имейте в виду, что большинство собак просто обожает клетки. Пип в настоящий момент спит в одной из них даже несмотря на то, что это не ее клетка и что она могла бы спать на диване.

Пока вы хорошо проводите время, приучить собаку к клетке несложно. Все, что должна выучить Ваша собака, это: клетка = хорошее самочувствие. Чтобы сформировать данную ассоциацию, убедитесь, что Вы понимаете, что эмоции могут быть связаны с местом или контекстом (как нахождение в клетке, когда мой хозяин уходит) всего за несколько повторений, за очень короткий промежуток времени. Это – Ваш лучший друг и Ваш худший враг. Я вернусь и укушу Вас, если Вы поместите свою собаку в незнакомую клетку «только на минутку», послушаете ее лай, а затем вернетесь и выпустите ее. Чему научится Дружок, если Вы так

сделаете? «Меня затолкали в это странное незнакомое место, моя хозяйка бросила меня, в панике я лаял, и слава Богу, что я лаял, потому что она меня услышала и вернулась вызволить меня из этого кошмара. В следующий раз я буду лаять громче, и, возможно, она вызволит меня скорее». Но что если вместо этого на протяжении этой же самой минуты Вы поиграете в «игру с клеткой», бросив пять раз в нее вкусное лакомство, так что собаке понравится входить и выходить из клетки? Таким образом собака выучит, что клетка – хорошее место для залезания внутрь, ведь, когда ты туда залазешь, случаются только хорошие вещи.

Дальнейший порядок действий прост. Играйте с клеткой, чтобы собака входила и выходила, 3-5 раз за одну сессию в этот вечер, затем повторяйте игру по несколько сессий в последующие 1-2 дня. (Помните, что под словом «клетка» я подразумеваю любую маленькую область, включая вольер и ванную комнату.) Ни в коем случае не закрывайте поначалу дверцу, просто позвольте собаке входить и выходить. Когда собака будет стабильно радостно устремляться в клетку, начните закрывать за ней дверцу всего на одну секунду. Еще через несколько сессий бросьте внутрь лакомство, закройте дверцу и кормите через нее собаку. В итоге собака добровольно идет в клетку, обнаруживает закрытую дверцу, но все равно продолжает хорошо проводить время.

Примерно через неделю с несколькими сессиями в день, начните оставлять собаку в клетке с наполненным Конгом или Стерильной Костью, которые займут ее. Внутри должно быть вкусное и тягучее лакомство, которое она непременно захочет достать. Пока она занята исследованием, как далеко может достать ее язык, уйдите на 30 секунд. Вернитесь ДО того, как она покончит с лакомством, откройте дверцу, тихо скажите «привет» и заберите игрушку. Теперь Ваша собака думает: «О да, она собирается уходить, и я получу свой сюрприз с арахисовым маслом, о да, о да, пусть же она уходит поскорее». А затем: «О нет, она возвращается, черт возьми, я ведь еще не закончила, ну почему она вернулась так рано!»

Все, что Вам теперь нужно делать, - это постепенно увеличивать время пребывания собаки в клетке. Выбирайте время, когда Лаки с большей вероятностью решит вздремнуть после извлечения сокровища из своей игрушки, и вы сможете начать оставлять ее все дольше и дольше по времени. Например, делайте по несколько повторов каждого из этих интервалов: оставьте Вашу собаку на 1 секунду, 2 секунды, 5 секунд, 10 секунд, 30 секунд, 1 минута, 3 минуты, 5 минут, 15 минут, 30 минут, 1 час, 2 часа, 3 часа и т.д. до временного интервала, на который вы хотите оставлять свою собаку. Учтите, что я просто выдумала эти цифры. Многое зависит от реакции Вашей собаки, поэтому очень сложно найти единое решение для каждого случая. Самое главное, помните, что Вам стоит уделить больше времени первым этапам (что хорошо, ведь это так просто сделать).

У клеток есть и обратная сторона. Я вижу слишком много собак, проводящих в клетке весь день и всю ночь, и это позор. Клетка хороша, когда Вы растите щенка или когда взрослая собака привыкает к новому дому, но, если Вы не работаете над серьезными проблемами поведения, клетка практически не нужна, когда Вы находитесь дома и собака уже взрослая. Большинству взрослых собак можно позволить свободно передвигаться по дому в течение дня, особенно если с самого начала Вы не допустили появления у них плохих привычек.

Свобода передвижения по дому?

Большинство из нас хотело бы оставлять своих собак вне клетки и предоставлять им полную свободу передвижения по дому. Вопрос состоит в том, когда можно безопасно начать это делать. Вскоре мы поговорим об этом, но вначале я бы хотела, чтобы Вы подумали о том, где именно Вашей собаке будет лучше в Ваше отсутствие. Удивительно, но иногда собака чувствует себя лучше, когда не имеет доступа ко всему дому. Некоторые собаки расцветают от свободного доступа в любую комнату, но я подозреваю, что другие чувствуют себя более безопасно, если они ограничены небольшой областью в доме. Я полагаю, это касается главным образом территориальных или охранных собак, ведущих себя, словно они несут караульную службу в Ваше отсутствие. Собаки сильно отличаются в этом плане друг от друга, просто имейте в виду, что смотреть в окно – не всегда лучшее времяпрепровождение для Вашей собаки, особенно если окно выходит на улицу перед входной дверью... «Так, они все ушли, и теперь я стою на страже. О Боже, какая огромная ответственность. Ух, ох! Что это было? ГАВ ГАВ ГАВ ГАВ ГАВ?» и т.д. Вы уловили суть. Считайте, что Вашей собаке скорее всего будет лучше вначале в клетке, а со временем свободно в нескольких комнатах, но не обязательно в целом доме.

Так КАК Вы поймете, когда можно начать оставлять собаку вне клетки? Первое, что стоит принять во внимание, - это возраст собаки. Оставлять подростка чего-либо (вставьте биологический вид) одного в большом доме – напрашиваться на неприятности. У молодых собак не больше эмоционального контроля, чем у маленьких детей, и просто не честно оставлять молодую собаку посреди магазина сладостей, чтобы она при этом их не попробовала. Так насколько молода «молодая собака»? Как всегда, это от многого зависит. (Моя подруга и гениальный тренер пастушьих собак Бет Миллер говорит, что хочет написать книгу с названием «Это от много зависит», потому что это правильный ответ на любой вопрос касательно дрессировки собак.) «Молодость» частично зависит от породы, потому что одни собаки достигают зрелости раньше других (особенно маленькие породы), в то время как некоторые остаются щенкоподобными и дурашливыми до 2,5 – 3 лет. Если Ваша собака – типичный ретривер, даже и не думайте о предоставлении ей свободного доступа ко всему дому до 2 – 2,5 лет. Ретриверы были выведены, чтобы навязчиво брать вещи в пасть и не выпускать их. Активные пастушьи породы, такие как бордер-колли, хилеры и австралийские овчарки сохраняют лихорадочную активность до 2 лет, и если Вы не дали им какое-нибудь занятие, не беда. Они найдут его себе сами. И так как Вы еще не научили их игре в шахматы, то они с высокой вероятностью будут поглощать Ваш антикварный кофейный столик.

Кстати, я встречаю множество клиентов, оптимистично оставляющих своих молодых щенков дома одних без каких-либо проблем до тех пор, пока тем не исполнится 5-6 месяцев и они не превратятся в одночасье в стихийное бедствие. Часто это те самые люди, чьим собакам ставят ложный диагноз Тревога расставания, потому что какое-то время они были в порядке, а затем «как гром среди ясного неба» стали разрушать дом. Но большинство собак начинают активнее грызть в раннем подростковом возрасте. Смена зубов обычно начинается в возрасте около 4,5 месяцев, и мы знаем, что это ведет к увеличению жевательной активности. Собаки, во многом походя на своих человеческих соотечественников, проходят через различные стадии развития, включающие в себя изменение поведения, и собаки-подростки более чем «себе на уме». Они очень быстро вырастают из собственной шкуры, поэтому не рассчитывайте, что Ваш мягкий щенок терьера будет таким же хорошим, когда Вы оставите его одного дома в 7-месячном возрасте, даже если до этого времени он был беспроблемным.

Исключения? Конечно. Докажите, что я ошибаюсь, - мне это понравится. Вы готовы поспорить, что где-то существуют эти изумительные собаки, остававшиеся дома одни с 3-месячного возраста, не тронувшие ни единой вещи и не сделавшие ни единой лужи. Этим собакам следует вручить медаль на какой-нибудь церемонии награждения, но не ожидайте, что и Ваша собака получит одну только потому, что Вы ее так сильно любите.

Я предпочитаю заключать щенка в клетку, вольере или маленькой комнате до 6 месяцев или около того (если меня нет рядом, чтобы присматривать за ним). В зависимости от возраста, породы, личности собаки, времени суток и энергетического уровня щенка в данный момент, я бы начала оставлять щенка одного по меньшей мере в части дома на 1-2 минуты в возрасте около 6 месяцев. Возможно, я бы прогулялась до почтового ящика или сходила покормить птиц. На время своего отсутствия я бы оставила наполненную игрушку, чтобы щенку было чем заняться. По моему скромному мнению набиваемые полые игрушки – более важное изобретение, чем автомобили или самолеты. Молодые собаки могут сидеть по просьбе тихо не дольше, чем могут маленькие дети, но так же как и дети они могут долго оставаться занятыми, играя с игрушками. Если внутри игрушки находится еда, над добытием которой собаке приходится потрудиться, Вы не только уберете щенка от неприятностей, но и научите его играть правильно.

Предположим, я вернулась со своей короткой прогулки в нетронутый дом и к воспитанному щенку – тогда я постепенно увеличиваю время отсутствия. Возможно, Вы можете оставить своего подростка на час с 15 до 16 в воскресенье, когда Вы идете на рынок. Вы знаете, что в это время он обычно дремлет: он был активен целый день, Вы только что сводили его в туалет и оставили ему три разные набитые игрушки. Но я бы не оставила ту же самую собаку на час с 18 до 19, когда собака ожидает прогулку и много физической активности. Постепенно увеличивайте время, на которое Вы оставляете собаку, убедившись, что она хорошенько позанималась, несколько раз сходила в туалет, ей комфортно в одиночестве и она знает, что ей можно грызть.

Физическая активность.

Увеличение физической нагрузки НЕ вылечит тревогу расставания, но определенно может защитить Ваш дом от заскучавшей собаки, ищущей себе занятие. В некоторых случаях она может опосредованно помочь и в случае тревоги расставания: мы знаем, что физические упражнения – это хороший способ позитивно повлиять на настроение людей, и с большой вероятностью, и собак тоже. Вне зависимости от Ваших обстоятельств Вы и Ваша собака будете оба более здоровыми и счастливыми, если выйдете из дома и подвигаетесь. Имейте в виду, что прогулка на коротком поводке больше нагружает нос Вашей собаки, нежели все остальное. Собаке нужно БЕГАТЬ, так что играйте в мяч на заднем дворе (или даже в доме), найдите ей приятеля для возни, отправьтесь в собачий парк и исследуйте местность, найдите теннисный корт, где Вы сможете спустить ее с поводка, чтобы она размяла свои прекрасные ноги. Если поблизости нет безопасных мест для свободного выгула, тогда отправляйтесь на долгую быструю прогулку на поводке. И не удивляйтесь, когда Ваша 8-месячная австралийская овчарка, пробежав 2 часа, вздремнет 30 минут и проснется в поисках очередного занятия. За этим ее и вывели. Она будет бурлить энергией по меньшей мере до 3 лет, так что найдите для нее способ выплеснуть эту энергию. (Не смотрите на меня, я не заставляла Вас заводить рабочую собаку!) Но помните, что собаки с развившейся тревогой расставания не скучают, они в ужасе (или, возможно, сходят с ума от фрустрации), и никакое количество бега до упаду не исправит это.

ЛЕЧЕНИЕ ТРЕВОГИ РАССТАВАНИЯ

Если Вы уверены, что именно тревога расставания является причиной неправильного поведения собаки, то Ваша задача – научить собаку новой реакции, когда Вы выходите за дверь. Представьте свою собаку столь же возбужденной, как моя Пип, когда я ухожу на работу: «О да, о да, она уходит, возможно я смогу снова стащить кошачью еду». Вместо того, чтобы быть преисполненной ужасом, Ваша собака может быть по меньшей мере спокойна при Вашем уходе, а возможно даже довольна. Критично, чтобы Вы понимали, что Вы пытаетесь повлиять на эмоции собаки, а не тренируете ее на выполнение команды послушания. Тревожность собаки – вот то, что создает проблемы, и поэтому Вам нужно работать над ее внутренним состоянием. Не забывайте об этом, следуя приведенным ниже шагам.

1. Никогда не наказывайте за разрушения или аварии постфактум.

Конечно, она выглядит виноватой, когда Вы входите в дверь и обнаруживаете реконструированную кухню. Но это не значит, что она «знает», что не должна так делать и делает это назло. Что она «знает», так это то, что если Вы возвращаетесь домой, где находится сгрызенный в щепки стул или лужи по всему ковру, Вы броситесь в драматическую демонстрацию злости. Ее умиротворяющая поза призвана отвести Ваш гнев. Так что не позволяйте ее пресмыканию и крадущимся движениям ввести Вас в заблуждение – она машет белым флагом, чтобы Вы не стреляли, и это ни капельки не повлияет на то, что она сделает завтра в Ваше отсутствие. Не верите мне? Вы не одиноки, от убеждения, что собаки «знают», что не должны грызть диван, очень сложно избавиться. Если Вы не можете мне поверить, спросите себя, работает ли устраивание выговора собаке, когда Вы приходите домой. Если нет, не важно по какой причине, возможно Вам стоит рассмотреть альтернативу, если конечно Вам не доставляет удовольствие возвращение к вывернутым наизнанку диванам.

Если Вы возвращаетесь домой и устраиваете скандал, скорее всего Вы не остановите разрушения, но Вы можете со временем получить собаку по-настоящему тревожащуюся из-за нахождения в одиночестве дома, потому что однажды Вы вернетесь и будете на нее орать. На самом деле, мне стоило переместить этот пункт в раздел «Как вызвать тревогу расставания у собаки», потому что пугание собаки, когда Вы входите в дверь, - отличный способ сделать это.

Возьмите в привычку возвращаться домой без скандалов, что бы Вы ни обнаружили. Если это поможет, можете выместить свое разочарование на подушке позже, когда раздражающий лучший друг не будет Вас слышать. Или используйте мою любимую реакцию, когда я разгневана: сладким, любящим голосом я говорю что-то вроде «Я ненавижу каждый волосок на твоём мохнатом тельце». Произнесение этих слов, пусть даже Ваша интонация полна любви и тепла, приносит глубокое удовлетворение после очередной плохой новости в паршивый день.

2. Устраивайте сдержанные встречи и расставания.

Как описано в разделе Профилактика, не перегружайте эмоциями собаку, когда Вы уходите и возвращаетесь. Если Вы делаете из этого великое событие, то почему не может она? Научите

собаку, что в Ваших уходах и возвращениях нет ничего особенного, прочитав про это в разделе Профилактика, в пункте про сохранение спокойствия во время встреч и расставаний.

3. Начните программу по десенсибилизации и контробусловливанию, чтобы научить собаку чувствовать себя хорошо во время Вашего ухода.

Это основы лечения, поэтому перечитывайте этот пункт каждое утро, пока он не станет Вашей второй натурой! Ключевым моментом является создание ситуаций, где Ваша собака чувствует себя счастливой, когда Вы уходите, и предотвращение чувства страха, когда захлопывается дверь. Заметьте, что я сказала чувствует себя хорошо «когда Вы уходите», а не «когда Вы ушли». Большинство собак с тревогой расставания впадает в панику еще до того, как за Вами захлопнется дверь, и многие из них находятся в ужасе уже задолго до этого. Они научились ассоциировать Ваши рутинные действия – надевание куртки, взятие ключей, возможно даже причесывание – с Вашим уходом. Эти события сами по себе вызывают страх до того, как Вы окажетесь около двери. Ваша цель – разделить Ваши уход и отсутствие на маленькие шаги и постепенно сделать собаку счастливой во время каждого из них. Вначале прочитайте следующие шаги, а затем составьте свой собственный план.

Запишите «триггеры» (спусковые механизмы), сообщающие собаке, что вы уходите: Потратьте несколько дней на тщательное выяснение, в какой конкретно момент в процессе ваших сборов собака становится озабоченной. Важно, чтобы Вы нашли «отправную точку», потому что Вам нужно будет начинать до того, как собака станет нервничать, чтобы лечение сработало. «Триггеры» - это события, инициирующие взволнованность у собаки, вещи, связанные у собаки с Вашим последующим уходом. К наиболее распространенным относятся взятие ключей, надевание обуви или куртки. Но у каждого из нас свой рутинный порядок действий, и наши собаки – эксперты по связыванию одних событий с другими. Одни собаки начинают расхаживать взад-вперед, когда их хозяйки красят губы помадой. Другие начинают учащенно дышать, когда их хозяева сушат волосы, закрывают спальню или выключают радио. «Триггеры» - это стимулы, обычно предвещающие Ваш уход без собаки, и собака может стать адрессированной отвечать на них эмоцией точно так же, как она учится менять положение тела на слово «сидеть». Взятие ключей и слово «сидеть» оба являются событиями, которые собака научилась ассоциировать с чем-то еще. Просто одно вызывает действие со своей стороны, в то время как другое вызывает эмоцию.

СЛУЧАЙНО десенсибилизируйте «триггеры»: Эксперты советуют научить собаку дисассоциировать триггеры с Вашим уходом. Ежедневно по 5 сессий в день практикуйте по одному триггеру за раз, никуда на самом деле не уходя. Если одевание куртки – триггер для Вашей собаки, тогда наденьте куртку и полностью игнорируйте собаку. В течение 1-2 минут делайте что угодно: смотрите телевизор, говорите по телефону, сверяйте баланс чековой книжки – что угодно, только не выходите из дома. Затем снимите куртку и продолжайте игнорировать собаку. Повторяйте это, как только будет возможность. Идея заключается в том, чтобы научить собаку новой ассоциации – что куртки, ключи или расчески мало что значат. При работе с этим методом также важно соблюдать осторожность. Не применяйте его минимум за час до настоящего ухода, иначе Вы наоборот только приучите собаку быть более тревожной во время Вашего действительного ухода. Если у Вашей собаки развившаяся тревога расставания, удостоверьтесь, что Вы производите только одно действие в данный момент и оно является кратким – например, во время просмотра телевизора берете ключи и тут же кладете их обратно. Суть сводится к тому, чтобы собака быстро и надежно дисассоциировала эти события с Вашим действительным выходом за дверь.

Рутинно контробусловливайте триггеры: Самое важное – начать программу, учащую собаку новой ассоциации между знаками, сообщающими о Вашем уходе, и ее эмоциональным состоянием. Теперь, когда Вы определили триггеры, найдите то, что Ваша собака обожает и что поддержит ее в хорошем расположении духа, пока Вы занимаетесь своими ключами или курткой. Большинство собак лучше реагирует на еду, спрятанную в полую игрушку. Собаке приходится потрудиться, чтобы извлечь лакомство, поэтому ее внимание держится на игрушке дольше, чем если бы Вы просто рассыпали лакомство по полу. И я не имею в виду любое старое лакомство. Вам стоит отнестись к этому серьезно, поэтому найдите такую еду, которая произведет на собаку такой же эффект, как Ваш любимый ужин на Вас в холодный день после длительного поста. Большинство собак привлекает еда с сильным запахом, поэтому попробуйте наполнить Конг арахисовым маслом или ливерной колбасой. (Конги – самые безопасные игрушки из всех, которые я знаю, хотя по моему опыту Стерильные Говяжьи Кости держат

внимание собаки дольше. Но некоторые собаки могут повредить о них зубы, поэтому посоветуйтесь со своим ветеринаром, что лучше подойдет Вашей собаке)

Подготовьте желанную награду, в то время как собака смотрит на Вас и истекает слюной, затем положите игрушку на пол и подождите, пока собака с головой уйдет в извлечение начинки. Как только она полностью погрузится в это занятие, исполните краткое представление одного из триггеров – пусть это будут ключи, как наиболее распространенный знак. Положите Конг на пол, подождите, пока собака протянет язык из головы в арахисовое масло, и тогда возьмите ключи и сразу же положите их обратно. Подойдите к собаке и заберите Конг. «Что?» - надеемся, говорит она. – «Минуточку, я еще не закончила». Хорошо, теперь положите Конг снова, позвольте собаке им увлечься и снова позвените ключами. Положите их и заберите игрушку. Повторите так еще пару раз, затем заберите игрушку насовсем и займитесь чем-нибудь другим.

Случилось то, что собака слышала звон ключей в то время, когда чувствовала себя хорошо, а не когда испытывала стресс. Несколько часов спустя повторите упражнение, только в этот раз возьмите ключи и наденьте куртку. Затем (ох!) снимите куртку, положите ключи и заберите игрушку. «Черт поberi!» - говорит Дружок. – «Она опять вернулась!» Повторите упражнение 4-5 раз за сессию и устройте заслуженный перерыв. Каждый день постепенно добавляйте шаги Вашего действительного ухода из дома, в то время как собака ест, причмокивая, свой десерт.

Спустя несколько дней, если Вы уверены, что собака теперь расслаблена, когда слышит ключи, берите ключи ДО того, как положите Конг, а затем надевайте куртку. Это и есть собственно контробусловливание (ключи вначале, Конг потом), которое учит собаку ассоциировать все Ваши «триггеры расставания» с ощущением счастья или, по меньшей мере, расслабленностью. Скорость Вашего прогресса зависит от тяжести случая (за подробностями смотрите расписание ниже). Большинство серьезных случаев тревоги расставания может быть вылечено за 6-8 недель, в то время как в легких случаях улучшение может наступить уже через пару недель.

Я определила, что в большинстве случаев критичная часть всего процесса сводится к тому, чтобы собаке было комфортно во время Вашего ухода из дома. Если эти собаки чувствуют себя хорошо, когда Вы выходите, они будут чувствовать себя хорошо и весь оставшийся день. Конечно, есть собаки, которые чувствуют себя хорошо в одиночестве первые 5-10 минут, но затем становятся все более и более тревожными, так что узнайте как можно больше о том, как проходит день Вашей собаки, и работайте над постепенным расширением ее уровня комфорта.

«Типичное» расписание лечения (но, естественно, все собаки разные) значительно смещено на ранние стадии ухода и отсутствия, где целый месяц может занять только обучение собаки чувствовать себя расслабленно во время Ваших сборов, открывания двери, выхода за нее и нахождения снаружи всего несколько секунд до Вашего возвращения и забирая игрушки. В этот момент я могу представить Вас думающими о том, что Ваша собака так состарится прежде, чем сможет оставаться одна целый день. Соберитесь с духом, как только Вы достигнете точки, где сможете выходить за дверь, обычно довольно быстро и просто Вы сможете увеличить это время с 5 секунд до 60, с 1 минуты до 5, с 5 минут до 1 часа и т.д. Вам стоит уделять больше времени ранним этапам, а затем процесс увеличения продолжительности Вашего отсутствия пойдет гораздо быстрее.

4. Найдите способ оставить собаку на время Вашего обычного отсутствия там, где она не испытывает тревогу.

«Эээ, что?..» - должно быть, говорят Вы. Если бы Вы могли это сделать, зачем бы Вам понадобилось читать этот буклет, правда? Но прежде чем Вы выбросите его в окно, позвольте мне объяснить. Если Вы работаете каждый день над приучением собаки чувствовать себя комфортно и расслабленно во время Ваших «мини уходов», весь Ваш труд пойдет коту под хвост, если затем Вы воспроизведете тот же самый порядок действий и уйдете на 8 часов. Контробусловливание работает за счет постепенного обучения собаки ассоциировать каждый маленький шаг Вашего ухода с хорошим самочувствием. Оно не сработает, если затем Вы каждый день будете откатываться назад и перегружать собаку больше, чем она может вынести. Вы не сможете бросить курить, не куря всю ночь, а затем делая это целый день. Так что Вам придется найти способ оставить собаку там, где ей будет комфортно, пока Вы не играете в Контробуславливающую игру. Это плохие новости. Хорошие новости состоят в том, что после хохота и всхлипываний мои клиенты находят решение. Значит, сможете и Вы. Честно. Вот список вариантов, сработавших для них:

Отвезти к другу

У некоторых из моих клиентов нашлись хорошие друзья, проводящие день дома, которые оказались более чем счастливы обрести четвероногого друга на это время. Если Ваша собака любит других собак, это может оказаться преимуществом, так как они могут возиться вместе, и Вы вернетесь домой к особенно мягкой собаке. Имейте в виду, что некоторые собаки тревожатся из-за пребывания в одиночестве, и любое теплое тело им подойдет, в то время как небольшому проценту из них нужны Вы и только Вы. Знание, к какому типу относится Ваша собака, может помочь в лечении и должно привести Вас к решению, что делать с собакой, если Вы не можете оставить ее дома.

Найти собачью няню

Это решение всегда кажется невозможным, но многие мои клиенты сами удивились (и удивили меня), найдя кого-то, кто был бы рад провести день в их доме с их собакой. Одна занятая клиентка-врач взяла из приюта метиса немецкой овчарки, который причинил ущерб на 5000 долларов в первый же день, как она оставила его одного. Она не могла представить, как ей найти способ составить собаке компанию, пока не расклеила объявления по своему жилому комплексу. Ее соседкой оказалась студентка вечернего отделения, которая любит собак, но не может завести свою. Девушка занималась целый день с овчаркой, получала минимальную зарплату за работу няней для собаки, и через 6 недель все уже было в порядке. У каждого человека первая реакция такова, что никто и никогда не согласится сидеть дома с его собакой, но примерно треть моих клиентов в итоге находит няню, несмотря на уверенность, что этого никогда не случится.

Зоогостиница или центр дневного содержания собак

Поищите, есть ли в Вашем районе предприятие, оказывающее услуги по содержанию собак в течение дня. Все больше и больше таких открываются по всей стране, так что не настраивайтесь заранее на то, что Вы не сможете ничего найти. Этот вариант хорошо подходит некоторым собакам, потому что они проводят большую часть дня с другими собаками и никогда не находятся по-настоящему в одиночестве. Либо, как вариант, в некоторых обычных зоогостиницах есть дневной тариф. Нахождение в одиночестве в вольере хорошо переносится одними собаками, даже если они не остаются в одиночестве дома. Другие же собаки могут стать еще более тревожными из-за Вашего ухода, так что не используйте вариант обычной зоогостиницы, пока не будете уверены, что Вашей собаке нравится находиться там в вольере.

Возьмите собаку с собой

Очевидно, что это не всегда возможно. Но некоторые люди могут привозить собак на работу. Если собака не может находиться в офисе, возможно ей будет хорошо в машине. Я встречаю много собак, сходящих с ума дома, но совершенно счастливо сидящих и ожидающих своих хозяев на парковке. Если это Ваш случай, этот способ отлично подойдет, если Вам повезло с хорошей прохладной погодой. Внимание!!! Этот вариант не подходит даже для умеренно теплой погоды – машина превращается в парник с удивительной быстротой. Ваша собака может умереть в машине за считанные минуты, так что вариант с машиной не подходит, если погода не идеальна (не слишком холодно, не слишком тепло). Посоветуйтесь с ветеринаром, если Вы не уверены, что безопасно для Вашей собаки.

Оставьте свою собаку в другой части дома

Если ни один из предложенных вариантов не возможен, Вашим лучшим решением будет разделить дом на две отдельные зоны. Если, например, Вы хотите, чтобы в итоге у собаки был доступ ко всему первому этажу, Вы можете запереть ее на втором этаже в спальне, когда Вы уходите надолго. Или, если Вы хотите, чтобы собаке было комфортно в Вашей спальне, Вы можете запереть ее в подвале на время Вашего отсутствия. Все собаки разные, поэтому нужно со всей ответственностью отнестись к выбору места обитания, подходящего Вашей собаке. Начните с постановки цели: где и как Вы хотите оставлять собаку? Свободный доступ ко всему дому может на деле оказаться очень сильным возбудителем для некоторых собак. Лучше предоставьте ей несколько комнат, предпочтительно в задней части дома подальше от окон, смотря в которые они могут перевозбудиться. (Не совершайте ошибку, считая, что Вашей собаке нужно то, чего хотите Вы! Многие прекрасные виды из окон могут заставить собаку нервничать, если она одна дома). В этой части дома Вы будете проводить контробусловливание, так как Вы хотите, чтобы именно эту область собака ассоциировала с хорошим самочувствием во время Вашего ухода. Далее решите, где Вашей собаке будет лучше во время Вашего длительного отсутствия. Собаки больше всего боятся мест в доме, которые Вы не используете, поэтому не стоит запикивать ее в неиспользуемый подвал. Вместо этого найдите место, где она

не сможет произвести много разрушений, и которое ощущается как часть «логова» - старая отдельная спальня, в которой Вы хотите сделать ремонт, комната в подвале, где по выходным Вы проводите время за просмотром фильмов со своей собакой, клетка в спальне – и оставляйте ее там, уходя на работу. Вы можете помочь собаке чувствовать себя более комфортно в этом месте, проводя там время – сядьте с журналом и оставьте свой запах на полу, почешите ее животик и дайте ей лакомство в этой комнате, чтобы она чувствовала себя там все более и более комфортно. Все собаки разные, поэтому Вам следует вдумчиво отнестись к нахождению компромисса между тревожностью собаки и безопасностью Вашего дома.

Клетки превосходно подходят некоторым собакам, значительно снижая их тревожность, в то же время другие собаки учатся ассоциировать клетку со страхом, испытываемым в одиночестве, и впадают в панику, когда Вы только указываете на нее. У меня было несколько милых во всех отношениях собак, которые настолько боялись клеток, что становились агрессивными в попытке их избежать. Если это про Вашу собаку, оставьте идею с клеткой и запирайте собаку в той части дома, где она нанесет ограниченный ущерб.

Может помочь помещение собаки в эту комнату несколько раз в день, не покидая при этом дом, но постарайтесь избежать воспроизведения рутинной последовательности действий при сборах с последующим помещением ее туда на весь день. Вы хотите научить ее новой ассоциации с этими «триггерами»: курткой, шляпой и ключами, - поэтому не проходите свою обычную последовательность сборов перед тем, как поместить собаку в комнату. Лучше собирайтесь так, чтобы она Вас не видела – поместите ее в комнату раньше, положите вещи в машину накануне вечером и т.д. Оставьте «триггеры» для Контробусловливающей игры, чтобы не перечеркивать проведенную накануне тренировку утренним уходом на работу.

5. Поможет ли вторая собака?

Иногда. Но хорошенько подумайте, прежде чем завести собаку для своей собаки. Я беспокоюсь за людей, заводящих вторую собаку, когда они на самом деле ее не хотят. Не поймите меня неправильно, мне нравится иметь несколько собак одновременно (сейчас у меня четыре собаки и одна кошка), но не каждый готов доставать изо рта собачью шерсть каждый вечер. Содержание двух собак может оказаться более чем в два раза сложнее содержания одной, так что я не рекомендую заводить вторую собаку, если Вы сами этого не хотите.

Но есть случаи, где вторая собака (или кошка) ощутимо помогают. В частности, это касается собак, действительно паникующих из-за нахождения в одиночестве и ощущающих комфорт в присутствии другой собаки. В основном это относится к собакам, проводившим много времени в вольере (в том числе в приюте) в окружении других собак. Тем не менее, некоторые собаки не столько тревожатся из-за нахождения в одиночестве, сколько из-за нахождения вдали от ВАС, и тогда другая собака не возмещает эффекта. Некоторые из этих собак тревожатся даже в присутствии человека, не являющегося их хозяином, так что и другая собака наврядли поможет. Если Вам это звучит знакомо, тогда Вам будет не лишним поработать над приведенными ниже упражнениями, чтобы помочь собаке чувствовать себя более комфортно, не будучи приклеенной к Вашей ноге.

6. Обучение собак-«липушек» справляться с разделением.

Если Вашу собаку не успокаивает присутствие других людей или если она навязчиво следует за Вами по дому как тень, ей не повредит обучение чувствовать себя более комфортно вдали от Вас. Вы можете работать над этим, приучая ее находиться в другой комнате, когда Вы дома. Проще всего осуществить это, дав ей немного еды, для получения которой ей придется потрудиться (смотрите раздел про набиваемые игрушки). Дайте ей наполненный Конг и закройте дверь между вами. Если возможно, используйте еду менее привлекательную, чем та, которую Вы используете на занятиях по контробусловливанью. В первые недели возвращайтесь к ней и забирайте игрушку до того, как она съест всю еду, затем постепенно оставляйте ее на все большее и большее время.

Вы также можете научить ее хорошей выдержке команды «жди», сидя или лежа (начните с короткой выдержки, оставаясь в комнате и давая ей лакомство, пока она ждет, а не встает). Когда она будет ждать несколько минут в одной комнате с Вами, просите ее ждать несколько секунд, когда Вы покидаете комнату. Делайте это постепенно: сначала останавливайтесь и стойте в дверях, затем скрывайтесь наполовину за дверью, а потом скрывайтесь полностью. В итоге ей должно быть комфортно ждать Вас 10-15 минут, когда Вы находитесь в другой комнате. Не ожидайте, что она «поймет суть», не обучая ее этому как цирковому трюку и не

уделяя ей внимания каждую секунду, пока она ждет. Кроме того, не злитесь из-за того, что она встает, просто верните ее в комнату и повторите визуальные сигналы, которые Вы использовали, чтобы научить ее ждать. Сопровождайтесь искушению повторить команду «жди», так как, делая это, Вы просто «начинаете снова», и она никогда не научится в первую очередь тому, что вставать нельзя.

Этому типу собак может также пойти на пользу обучение сдерживанию себя и справлению с фрустрацией, так что возьмите в руки буклет «Вожак стаи» или другую книгу, позитивным образом обучающую собаку, что «хорошие вещи случаются с теми, кто ждет».

7. Помогут ли наказания?

Если у Вашей собаки серьезная тревога расставания, забудьте об использовании наказаний. Они не сработают, и наоборот могут сделать только хуже. Честно. Итак, Вы в ярости. Вспомните мой данный ранее совет о том, чтобы нежно говорить своей собаке ужасные вещи, облегчая таким образом свой гнев без усиления тревожности у собаки. В редких случаях я использовала легкие наказания после огромного объема другой работы, но эти случаи настолько редки и атипичны, что я не хочу даже их описывать. Так что вымещайте свой предсказуемый гнев касательно Вашего прежде красивого дивана на чем-то, чему он не сможет повредить, а затем садитесь и ищите способ предотвратить повторение случившегося.

8. А что насчет медикаментов?

Некоторые собаки пребывают в таком ужасе, что их здоровье находится под угрозой. Шарпей Персик превратила свою репообразную мордочку в гамбургер в попытке выбраться из клетки в новом доме. Вы уже слышали о веймаранере Мисти, бросившейся в окно и раздробившей осколками спину. В столь тяжелых случаях, если нет альтернативы оставлению собаки дома одной, Вы можете рассмотреть использование дополнительной медикаментозной терапии наряду с контрбусловливанием. Кломикалм был одобрен для использования в ветеринарии в качестве вспомогательного средства при лечении тревоги расставания, и некоторые хозяева успешно применяли подобные медикаменты, помогающие преодолеть критический момент, пока контрбусловливание не начнет приносить плоды. Убедитесь, что обсуждаемые с ветеринаром медикаменты снижают тревогу или панику, а не просто замедляют собаку до состояния тихого отчаяния. К наиболее часто используемым в настоящее время медикаментам относятся: трициклические антидепрессанты (ТКА) как амитриптилин HCl (Элавил) или кломипрамин (Кломикалм, Анафранил), ингибиторы избирательного обратного захвата серотонина (SSRI) как флуоксетин (Прозак) и бензодиазепины как диазепам (Валиум) и альпрозолам (Ксанакс). ТКА и SSRI должны накапливаться в кровотоке для достижения терапевтической дозы, и таким образом их нужно принимать ежедневно в течение нескольких недель, прежде чем будет заметен результат. Напротив, бензодиазепины действуют относительно быстро, но в течение всего 4-8 часов у большинства собак. Я не встречала собак, которым бы помогло обычное успокоительное, Ацепромазин. Возможно потому, что собака, не способная двигать мускулами, все равно может испытывать тревогу. Мое исследование на докторскую степень включало взятие ЭЭГ у собак на Ацепромазине, и их мозг был крайне активен. Так что, если Вы с ветеринаром решили использовать медикаменты, убедитесь, что они предназначены для снятия тревожности, а не для простого замедления тела собаки.

У всех медикаментов есть побочные эффекты, некоторые весьма серьезные, поэтому даже и не думайте об использовании медикаментов, если у Вашей собаки не серьезный случай. Вашему ветеринару нужно будет провести серию тестов, чтобы повысить вероятность безопасного использования медикаментов, и продолжать следить за физиологией собаки для поддержания их безопасности. И помните, что проводилось очень мало научных исследований эффективности любого лекарства для лечения тревоги расставания, и Кломикалм – единственное лекарство, маркированное как подходящее для применения у собак. Исследование установило, что данное лекарство помогло облегчить симптомы тревоги расставания в долгосрочной перспективе только в сочетании с программой по контрбусловливанию. Так что не думайте о медикаментах как о «простом» решении проблемы, а думайте как об инструменте для использования в сочетании с программой по изменению поведения.

ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Вот как выглядит расписание обусловливания для гипотетической собаки, нервничающей, когда ее владелица надевает куртку, становящейся возбужденнее, когда та берет ключи, и

прогрызающей через стены, когда та на работе. (Для удобства я буду называть хозяйку Анной, а собаку Лесси). Оно рассчитано на серьезный случай тревоги расставания и может быть значительно сокращено, если Ваша собака просто немного нервничает из-за нахождения в одиночестве или если Вы работаете над профилактикой, оставляя собаку в новом месте. Однако даже не пытайтесь срезать углы, если у Вашей собаки развившаяся тревога расставания: так Вы можете в итоге научить собаку бояться Конгов и арахисового масла, и вот тогда у Вас будут настоящие проблемы.

Неделя 1:

- 5-10 раз в день Анна в случайном порядке звенит ключами, надевает куртку или подходит к двери. Каждое из этих действий воспроизводится по отдельности и никогда в течение часа перед ее настоящим уходом. Также Вы можете надеть свою «рабочую» куртку перед прогулкой с собакой, так как собаки довольно быстро учатся различать, какая куртка означает прогулку, а какая – Ваше отсутствие. Таким образом Вы создадите положительную ассоциацию, а не просто нейтральную. Также Вы можете взять на прогулку ключи, если обычно их не берете.
- В первый день 1-3 раза (сессии) за день Анна играет в «Обусловливающую игру», наполняя полную игрушку едой, которую обожает Лесси. Анна кладет игрушку на пол, надевает куртку, снимает ее и забирает игрушку, не говоря Лесси ни слова. Каждая сессия включает 3-5 повторений.
- В последующие дни Анна добавляет по одному шагу своей рутинной последовательности сборов, так что к концу недели она кладет на пол игрушку, надевает куртку, берет ключи и подходит к двери. Вы можете даже выйти через дверь, через которую обычно не выходите, если у Вас есть такая возможность. Ваша собака уже ассоциирует Ваш выход через одну дверь с неприятностями, поэтому если Вы можете использовать другую дверь, так будет лучше. Особенно старайтесь избегать дверей, где собака может видеть Вас уходящим, если это ее расстраивает.

Неделя 2:

- Анна продолжает воспроизводить в случайном порядке «триггеры» своего ухода, но если все идет гладко, она начинает их комбинировать. Таким образом, на этой неделе она может надеть куртку и взять ключи, а затем сесть на диван и какое-то время смотреть телевизор. Повторяйте это 5-10 раз каждый день, но только если Ваша собака не выглядит тревожной и не остается таковой, даже если Вы не уходите из дома. Если же это так, то Вы продвигаетесь вперед слишком быстро, поэтому сделайте шаг назад на уровень, с которым Ваша собака способна справиться. Если собака не стала уделять меньше внимания вашим триггерам к концу второй недели, прекратите попытки заставить собаку «случайно» игнорировать эти сигналы и «рутинно» контробусловливайте их как описано выше. (Дайте ей что-то замечательное, такое как набиваемая игрушка, пожевать на время, пока вы надеваете куртку).
- Тем временем к ее Контробусловливающей игре добавляется прохождение всего пути до входной двери. Каждый день подходите все ближе и ближе к двери, закончив неделю поворотом дверной ручки (но не открывая на самом деле дверь). Таким образом, 1-3 раза в день Анна устраивает контробусловливающие сессии, включающие 3-5 повторов одной и той же последовательности действий (игрушка собаке, надеть куртку, взять ключи, подойти к двери, повернуть ручку, обернуться, снять куртку, положить ключи, забрать игрушку). Постепенно кладите игрушку все позже в цепочке действий (например, вначале куртка, затем игрушка).

Неделя 3:

- Анна уже сыта по горло надеванием куртки, но все равно продолжает это делать, потому что любит свою собаку! Держитесь! Это трудная, но очень важная неделя. Я слышала, что на изменение привычки у человека уходит 21-28 дней, но по опыту я знаю, что большинство людей (включая меня) активно включаются в новое начинание примерно первые 2 недели. А затем это надоедает. Может ли быть так, что и собакам требуется такое же количество времени на изменение привычки? Кто знает, но я сильно удивлюсь, если им нужно меньше времени, чем людям. Так что, эта третья неделя является критичной: она жизненно важна для Вашей собаки, но и особенно трудна, потому что Вам становится

скучно. Предупредите проблему, заранее создав себе поддержку – очень успешные люди делают это все время в любых начинаниях, так что последуйте их примеру и давайте себе награды, позвольте друзьям приготовить Вам ужин, принести цветы или что угодно, что пожелает Вам не сдаваться!

- На этой неделе Ваши усилия по Контробусловливанию будут сосредоточены вокруг обучения собаки оставаться счастливой, пока Вы находитесь за дверью дольше, чем полсекунды. Попробуйте чередовать отсутствие от 1 до 10 секунд на этой неделе. Первые несколько дней надевайте куртку, берите ключи, кладите игрушку, открывайте дверь, затем закрывайте ее и возвращайтесь. Повторяйте 3-5 раз за каждую сессию, стараясь провести несколько сессий в день (давайте себе иногда выходной!). Если Вы слышите, что Ваша собака оставила игрушку и пришла скулить или скрестись в дверь, вернитесь на шаг назад к более короткому временному интервалу. Продолжайте работать с этим интервалом, пока собака не успокоится, а затем плавно снова увеличивайте продолжительность отсутствия до прежнего. Попробуйте довести время до 10 секунд или около того на этой неделе.
- Тем временем продолжайте в случайном порядке воспроизводить триггеры, убедившись, что Вы не скатились в рутину, не заметив этого. Не практикуйте их в одно и то же время, или сразу после ужина, или иным образом, делающим их предсказуемыми.
- Многие владельцы интересуются, следует ли им наказывать свою собаку за лай или царапанье двери, когда они стоят по ту ее сторону. Если у Вашей собаки серьезный случай тревоги расставания, я настоятельно рекомендую не делать этого. Это не облегчит ее тревожность, а может наоборот подкрепить это поведение, потому что она по меньшей мере получила Ваше внимание. Негативное внимание – все равно внимание, поэтому в данном случае сохраняйте молчание и отсутствуйте меньше по времени в следующий раз. Конечно, если Ваша собака на самом деле не так уж и встревожена, хлопнув по двери или постучав пальцем по стеклу, когда собака начинает суетиться, Вы можете вывести ее из этого состояния. Но будьте осторожны, лучше вообще не делать этого, чем сделать собаке хуже, и скорее всего, в любом случае это уже не поможет собаке, потерявшей контроль над собой.

Неделя 4:

- Так как Ваше Контробусловливание подразумевает, что Вы будете находиться снаружи все дольше и дольше на этой неделе, попробуйте сократить число «случайных» знаков. Так, Вы можете без причины надеть куртку один или два раза в понедельник, не надевать ее во вторник и снова надеть в среду.
- Работайте над пребыванием снаружи все дольше и дольше по времени. Если Вы завершили прошлую неделю 10-секундным отсутствием, варьируйте время нахождения за дверью от 8 до 50-60 секунд на этой неделе. То, чем Вы занимаетесь снаружи, зависит от Вашей собаки и обстоятельств. Большинство собак может слышать, как их владелец идет к машине, захлопывает ее дверь и поворачивает ключ зажигания, поэтому Вам придется приучить собаку и к этому тоже. Ваша собака может быть готова к этому шагу, а может и не быть. Если есть хоть малейшее сомнение, будьте традиционны и не добавляйте сейчас никаких новых триггеров, просто отойдите от двери и поверните большими пальцами в течение минуты или около того. В середине недели Вы можете поэкспериментировать с подходом к машине и открыванием-закрыванием дверцы. Это время отлично подходит для использования диктофона. Он сообщит Вам, если Ваша собака скулит или царапает дверь, и это единственный способ убедиться, что все проходит гладко (не считая видеокамеры, которая еще лучше!)

Неделя 5 и далее:

- Если все идет гладко, пятая неделя – это неделя добавления последних «реальных триггеров» Вашего ухода: закрывание дверцы машины, запуск двигателя и отъезд. Если все проходит гладко, Вы сможете дойти до езды на машине по кварталу к КОНЦУ этой недели, не забывая обуславливать каждый маленький триггер на пути (дверца машины, поворот ключа и т.д.). Конечно, у каждого человека свои собственные триггеры: если Вы живете в многоквартирном доме, это может быть дверь на лестничную клетку или лифт. Если Вы не считаете, что Ваша собака готова к этому, наберитесь терпения. Помните, что первые этапы обычно самые трудные, и как только Вашей собаке будет комфортно в Ваше

5-минутное отсутствие, дальнейшее увеличение его продолжительности уже не потребует такого количества сил и времени.

- Если Вашей собаке очевидно комфортно, когда Вы ездите на машине по кварталу, ключевым тепер будет оставление ее на все большее и большее время. Если Вы нанимали «собачью няню», пусть она приезжает в тот момент, когда Вы отъезжаете, затем 5 минут спустя, затем 10 минут и т.д. Если Ваша собака проводит день в центре дневного пребывания, проводите эти тренировки на выходных, когда Вы сможете сбегать на рынок или забежать ненадолго к другу и посмотреть потом, как все прошло. С этого момента практически невозможно составить дальнейшее расписание, потому что каждый случай уникален. Но иногда Вы можете пройти путь от 10 минут отсутствия до 1 часа всего за одну неделю, а зачастую и растянуть потом этот час в половину дня за следующие 2-3 недели. Таким образом, большинство владельцев может закончить эту программу (фуф!) примерно за 6-8 недель. Эйми следовала этому плану с точностью до буквы со своим прелестным американским эскимосским шпицем, у которого начиналась одышка, слюнотечение и рвота, когда Эйми уходила. Точно как часы, он был в порядке через 6 недель, когда Эйми приехала на работу без него. С другой стороны Шэрон и ее веймаранер Мисти завоевывают незавидное звание моего самого тяжелого случая, но ее героические усилия длиною в год окупилась сполна.

Вот такие дела. Плохие новости и хорошие новости. Плохие новости очевидны: не существует легкого способа победить тревогу расставания, на это требуется время, терпение и понимание того, что нужно сделать, чтобы выволить собаку из состояния паники. Но соберитесь с духом, я припасла хорошие новости напоследок. Эта серьезная, фрустрирующая, сводящая с ума проблема имеет очень высокий шанс успешного лечения. Принимая во внимание, что в двух моих самых тяжелых случаях лечение заняло практически год (да, это даже с использованием дополнительной медикаментозной терапии), в большинстве случаев проблема решается уже через 6-8 недель. В отличие от некоторых других проблем поведения, если Вы справились с ней, значит Вы справились с ней, и все Ваши напасти становятся частью Вашего с собакой интересного прошлого, а не ежедневным бедствием. У некоторых собак может наступить регресс, если Вы переедете или в Вашей жизни произойдут иные существенные изменения, но Вы всегда сможете предупредить проблему, поиграв в короткую, простую версию обуславливающей игры в течение первых дней нового рутинного порядка действий. Так что запаситесь терпением, создайте свой собственный план занятий, поцелуйте собаку, съешьте немного шоколада и знайте, что однажды в скором времени, когда Вы скажете «я скоро вернусь», Ваша сладкая, с мягким взглядом, собака свернется калачиком и продремлет до Вашего возвращения.