

HOME ALONE

ความเครียด

เมื่อสุนัขต้องอยู่ลำพัง



"สุนัขของคุณเครียดเวลาที่คุณไม่อยู่บ้านหรือเปล่าครับ" ผมถามหลังจากไปตรวจสอบสุขภาพสุนัขพันธุ์ไทยที่บ้านหลังหนึ่งแล้วบังเอิญเห็นว่า สุนัขตัวหนึ่งเดินตามเจ้าของตลอดเวลา แม้กระทั่งเวลาที่เจ้าของมานั่งที่เก้าอี้ สุนัขก็ยังพยายามขดตัวเข้าไปนั่งใกล้ขาเจ้าของในท่าที่ดูไม่สบายเอาเสียเลย เจ้าของเล่าให้ฟังว่า เวลาที่เขาไม่อยู่บ้าน เพื่อนบ้านบอกว่าชอบได้ยินเสียงสุนัขเห่าและหอน บางครั้งกลับมาถึงบ้านก็จะพบปัสสาวะเลอะเต็มพื้นบ้าน ปัญหาสุนัขเครียดเวลาที่เจ้าของไม่อยู่บ้านเป็นปัญหาที่พบบ่อย แต่บางครั้งมักถูกมองข้าม เนื่องจากสุนัขบางตัวอาจแสดงอาการไม่มาก อย่างไรก็ตามถึงจะเป็นอาการป่วยด้านจิตใจ แต่หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี ปัญหาอาจจะรุนแรงขึ้นและมีผลเสียต่อร่างกายตามมาได้



ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดปัญหา

สิ่งหนึ่งที่สุนัขเหมือนกับคน คือ สุนัขเป็นสัตว์สังคม ที่มักเกิดความเหงาและความเครียดได้ง่ายเมื่อถูกทิ้งให้อยู่ลำพัง ปัญหา separation anxiety คือ ความกังวลของสุนัขเมื่อไม่ได้ อยู่ใกล้คน โดยเฉพาะคนที่รู้สึกผูกพัน (ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเจ้าของ) ที่เห็นชัดคือลูกสุนัขที่เพิ่งย้ายเข้ามาอยู่ในบ้านใหม่มักร้องเรียก เจ้าของในช่วงกลางคืนที่เจ้าของเข้านอน ลูกสุนัขจะค่อยๆ ปรับตัว และพฤติกรรมนี้จะลดลงไปเองหากเจ้าของไม่ได้สร้างเงื่อนไขว่า จะมาหาลูกสุนัขทุกครั้งที่ยืนร้องเรียก จะเห็นว่าประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ผ่านมาเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดปัญหา พฤติกรรม สุนัขที่รับอุปการะมาจากสถานพักพิงสัตว์ มักเคยมี ประสบการณ์ในการถูกทิ้งมาก่อน และขาดคนที่จะมาดูแลเอาใจใส่ และให้ความรักอย่างจริงจังเป็นระยะเวลานาน เมื่อมาอยู่บ้านใหม่ จึงมักจะเกิดความกังวลเมื่อเจ้าของไม่อยู่บ้านได้มากกว่าสุนัขที่ ได้มาจากฟาร์ม ส่วนสุนัขที่ได้มาจากบ้านเพื่อนหรือลูกสุนัขที่เกิด ในบ้านมักพบปัญหาน้อย อีกหนึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ บ้านที่มี เจ้าของแค่คนเดียว เพราะสุนัขมักจะผูกพันกับเจ้าของมากจน เกิดปัญหาพฤติกรรมนี้ได้ง่าย สุนัขที่อายุมากขึ้นยังมีโอกาสที่จะ พบปัญหาความเครียดเวลาที่เจ้าของไม่อยู่บ้านได้สูงขึ้น

อาการแบบไหนที่น่าสงสัย

สิ่งที่สุนัขแสดงออกมาให้เห็นถึงความเครียดในช่วง เจ้าของไม่อยู่บ้าน มีได้ตั้งแต่ทำลายข้าวของ ขบถ่ายไม่เป็นที่ หรือเห่าหอนเสียงดัง เนื่องจากเหตุการณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นตอนที่ เจ้าของไม่อยู่ การตั้งกล้องถ่ายวิดีโอไว้เป็นหลักฐานจึงเป็นสิ่ง จำเป็น อาการที่เจ้าของสังเกตเห็นได้ตอนอยู่บ้าน คือ สุนัขอาจ เดินตามเจ้าของทั้งวัน แต่เมื่อเจ้าของหยิบของหรือกัญญแจรถ

เตรียมออกจากบ้าน สุนัขอาจคราง หอบ หรือเดินวนไปวนมา และเมื่อคุณกลับมาบ้าน สุนัขมักแสดงอาการดีใจให้เห็นมากผิดปกติ สุนัขที่เครียดมากๆ จะเลียหรือกัดขนตัวเอง บางตัวอาจ อาเจียนและถ่ายเหลวได้ ขณะที่บางตัวอาจแสดงความก้าวร้าว ต่อเจ้าของเมื่อไม่ต้องการให้เจ้าของออกจากบ้าน

หากสุนัขมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งข้างต้นและสงสัยว่าจะมีปัญหาความเครียดเมื่อเจ้าของไม่อยู่บ้าน ควรพาไปพบ สัตวแพทย์เพื่อวินิจฉัยหาสาเหตุที่แท้จริง สำหรับสุนัขที่ป่วยเป็น โรคไต โรคเบาหวาน สุนัขที่สมองเสื่อม หรือสุนัขที่ขาดการฝึก อาจมีอาการขบถ่ายปัสสาวะไม่เป็นที่ได้เหมือนกัน ส่วนการเห่า เสียงดัง ในบางครั้งอาจเกิดจากสุนัขรู้สึกเบื่อ เพราะไม่ได้รับการ ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ สาเหตุที่สุนัขไม่ยอมอยู่ลำพังอาจ มาจากปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ เป็นพื้นฐาน เช่น อาการกลัวเสียงดัง การวินิจฉัยหาสาเหตุที่แท้จริงก่อนการรักษาจึงเป็นสิ่งจำเป็น

แนวทางการรักษา

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการรักษา คือ เจ้าของต้องเข้าใจก่อน ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นเนื่องจากความเครียดและความ กังวล สุนัขไม่ได้มีเจตนาที่จะทำลายข้าวของหรือขบถ่ายให้บ้าน เลอะ ดังนั้นห้ามลงโทษเด็ดขาดเพราะมีแต่จะทำให้ความกังวลของ สุนัขมากขึ้น แนวทางในการรักษาจะแบ่งเป็นการปรับพฤติกรรม ร่วมกับการจัดการสภาพแวดล้อมและการรักษาทางยา

ในการปรับพฤติกรรมแต่ละวิธี สุนัขจำเป็นต้องรู้คำสั่ง พื้นฐาน เช่น “นั่ง” “หมอบ” และ “คอย” ก่อน ดูรายละเอียดการ ฝึกเพิ่มเติมได้ใน www.facebook.com/petmanner



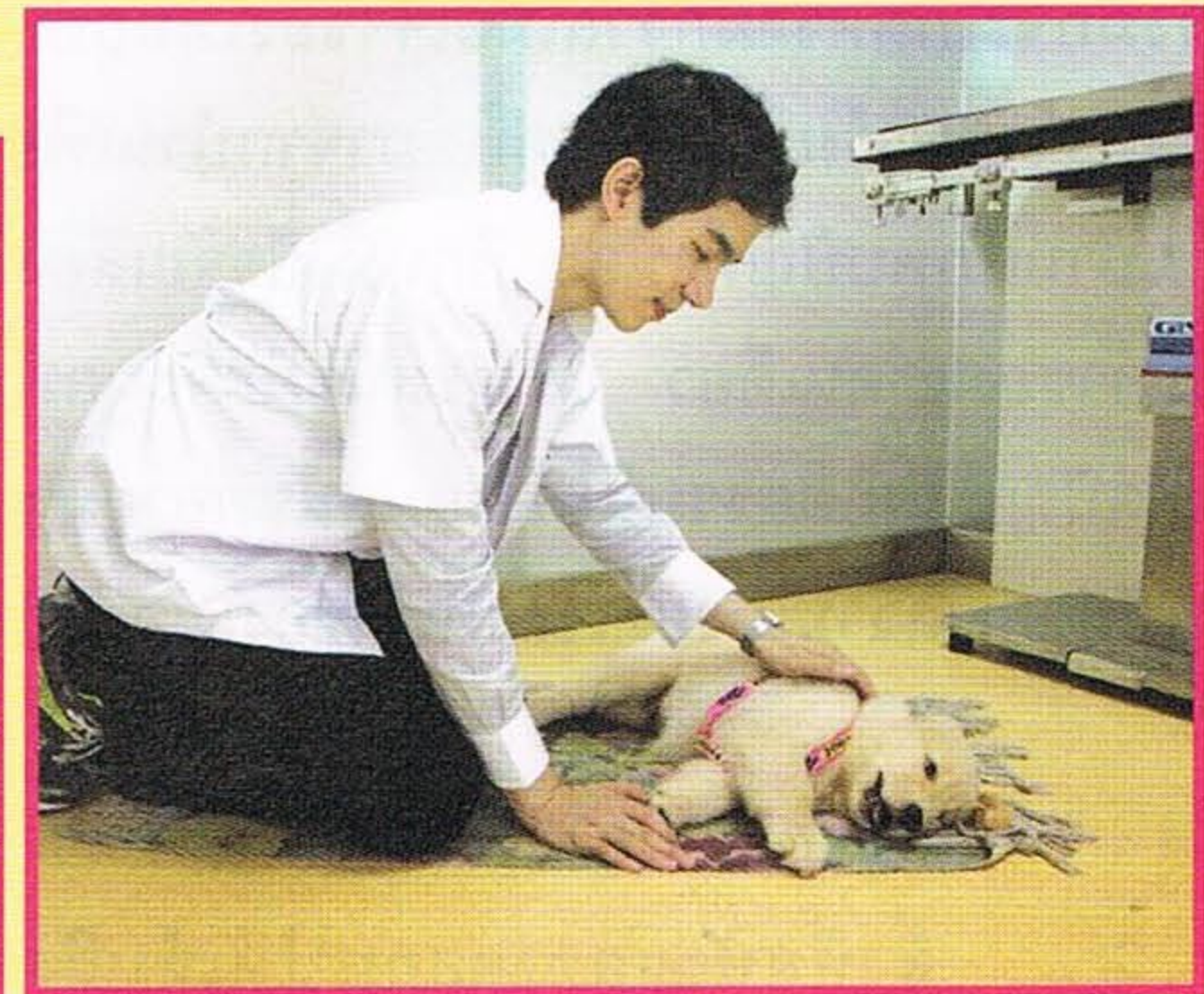
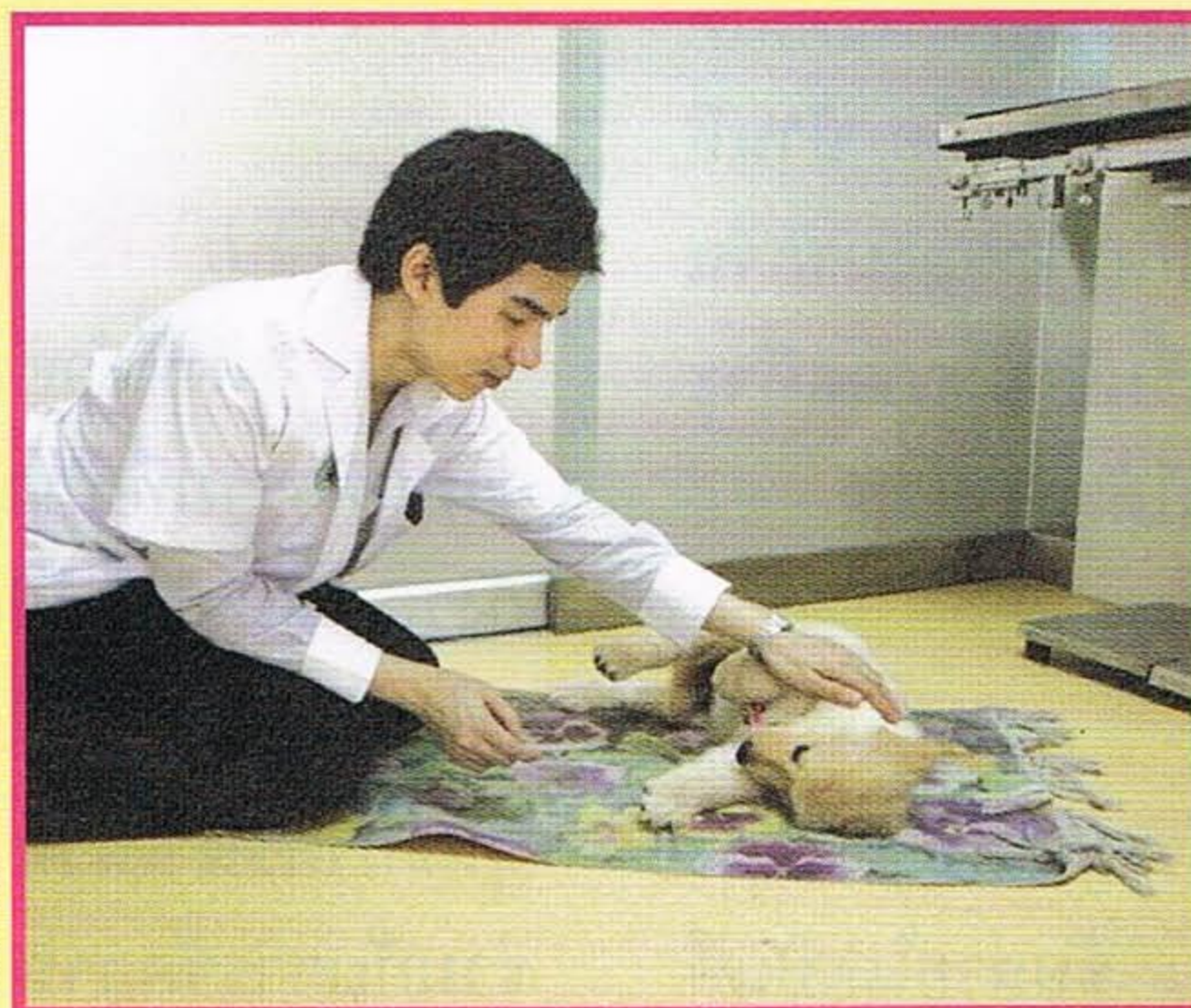
การปรับพฤติกรรมและการจัดการสภาพแวดล้อม

ความสงบคือสิ่งดี

ขั้นตอนแรกสุดในการปรับพฤติกรรม คือ เราต้องสร้างเงื่อนไขทางความคิด ให้สุนัขใหม่ก่อนว่า การสงบและผ่อนคลายเป็นสิ่งที่ดี โดยกำหนดสถานที่จำเพาะไว้สำหรับฝึก ที่สำหรับพักใจอาจเป็นพรมหรือโซฟา เพื่อให้เวลาที่สุนัขรู้สึกไม่สบายใจแล้วเค้าอยากจะมานอนพักที่บริเวณดังกล่าว การฝึกจะแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่ การให้สุนัขรู้สึกดีกับการไปที่พรม และการฝึกให้รู้สึกสงบเมื่ออยู่บนพรม เจ้าของอาจฉีดสเปรย์กลิ่นลาเวนเดอร์ลงไปด้วย ซึ่งจะช่วยให้สุนัขรู้สึกสงบมากขึ้น

การให้สุนัขรู้สึกดีกับการไปที่พรม

1. วางขนมไว้บนพรมเพื่อให้สุนัขไปสำรวจ หรือล่อสุนัขด้วยขนมเพื่อให้เดินไปที่พรม
2. เมื่อสุนัขไปถึงพรมแล้วให้สั่งให้ "นั่ง" ให้รางวัลเป็นขนมและคำชมเมื่อสุนัขทำตาม
3. ทำซ้ำจนสุนัขรู้สึกดี ที่จะเดินมาที่พรมและนั่งด้วยตนเอง
4. เลื่อนมือที่ถือขนมลงติดพรม เพื่อให้สุนัขนอนลงบนพรม และให้รางวัลทันที
5. ในกรณีที่สุนัขเดินมานอนที่พรมด้วยตัวเองก็ให้รางวัลเป็นขนมและคำชมทันทีเช่นกัน
6. ถ้าเห็นว่าสุนัขรู้สึกสบายดีบนพรม ให้เจ้าของค่อยๆ ถอยห่างออกมาให้คำชมสุนัขถ้าสุนัขยังนอนอยู่บนพรมดี
7. อาจเพิ่มการใช้คำสั่งเสียงหรือสัญญาณเพื่อให้สุนัขไปที่พรม



การฝึกให้รู้สึกสงบเมื่ออยู่บนพรม

1. เมื่อสุนัขนอนสงบบนพรมให้พูดชมสุนัขเบาๆ ว่า "ดี"
2. อย่าให้ขนมหรือคำชมมากเกินไปเพราะจะทำให้สุนัข

ตื่นตัว

3. เจ้าของอาจช่วยให้สุนัขสงบโดยนั่งข้างๆ หายใจเข้าออกช้าๆ และлубยาวๆ ไปบนตัวสุนัข
4. สอนให้สุนัขนอนบนพรม ให้รางวัลและให้คำชมเบาๆ เมื่อสุนัขทำตาม

เจ้าของหีบสัมภาระไม่ได้แปลว่าจะออกจากบ้าน
เสมอไป

เมื่อสุนัขเริ่มเรียนรู้ที่จะสงบมากขึ้นแล้วการฝึกขั้น
ต่อไป คือ ทำให้สุนัขเคยชินเวลาที่เจ้าของเตรียมตัวจะออกจาก
บ้าน ฝึกโดยให้เจ้าของเดินไปหยิบกุญแจรถ หยิบกระเป๋า
สัมภาระ แล้วทำท่าเหมือนจะออกจากบ้านไป (แต่ยังไม่ต้องออก)
ระหว่างนี้ถ้าสุนัขแสดงอาการกังวลหรือเครียดออกมา ห้าม
เจ้าของให้ความสนใจเด็ดขาด ห้ามสบตา ห้ามพูดหรือมีปฏิ-
สัมพันธ์ใดๆ กับสุนัข หลังจากนั้นให้เจ้าของนำกุญแจและ
สัมภาระไปเก็บไว้ที่เดิม แล้วกลับไปนั่งลงที่เก้าอี้ตามปกติ ทำ
ซ้ำในลักษณะนี้วันละ 2 ถึง 5 ครั้ง เพื่อให้สุนัขเกิดความเคยชิน
ในเวลาที่เจ้าของเตรียมตัวออกจากบ้าน หากสุนัขแสดงอาการ
กังวลออกมามากในระหว่างฝึก เจ้าของอาจแค่หีบสัมภาระ
แล้วก้าวออกไป 2 ก้าว และรีบนำของมาเก็บที่เดิม จากนั้น
ค่อยๆ เพิ่มระยะเวลารอขึ้นในภายหลัง

Go 100%

아사
아사

สอนให้คอยอย่างสงบเมื่อเจ้าของเปิดประตู

การฝึกอีกรูปแบบหนึ่ง คือ การฝึกให้สุนัขนั่งแล้วคอย
หรือหมอบ และรออยู่ที่หน้าประตู โดยเจ้าของต้องฝึกให้สุนัขคอย
ที่บริเวณใกล้ประตูทางออกจากบ้าน จากนั้นให้เจ้าของก้าวออก
ห่างจากสุนัขมาหนึ่งก้าว ถ้าสุนัขยังคอยอยู่ให้กลับไปให้รางวัลเป็น
ขนมและคำชมในทันที ระยะห่างระหว่างเจ้าของกับสุนัขและระยะ
เวลาที่ให้คอยจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในการฝึกแต่ละครั้ง ซึ่งถ้า
สุนัขแสดงอาการเครียดออกมาต้องกลับไปฝึกที่ระยะห่างและระยะ
เวลาเดิม เมื่อถอยห่างมาได้จนถึงประตู ให้เจ้าของเปิดประตูแล้ว
ปิดในทันทีโดยไม่ต้องออกไป กลับมาให้ขนมและคำชมถ้าสุนัขยัง
คอย วิธีการนี้จะช่วยสอนสุนัขว่า หากเจ้าของเปิดประตูจะตามมา
ด้วยสิ่งที่ดี คือ ขนมและคำชม ไม่ได้หมายความว่า จะออกจากบ้าน
เสมอไป ท้ายสุดให้เจ้าของลองเปิดประตูและออกจากบ้านแล้วรีบ
กลับมาเข้ามาทันที ให้ขนมและคำชมเมื่อสุนัขคอย สุนัขจะเริ่มเข้าใจ
ว่าหากเจ้าของเปิดประตูออกไปจากบ้านเดี๋ยวเดียวเดี๋ยวก็กลับเข้ามา



Credit : Dogazine มีนาคม 55

จำลองสถานการณ์เมื่อเจ้าของออกจากบ้าน

หากคุณต้องทิ้งให้เด็กอยู่เพียงลำพัง คุณอาจบอกได้ว่าคุณออกไปไม่นานแล้วจะรีบกลับมา แต่กับสุนัขแล้ว เนื่องจากเราไม่สามารถสื่อสารกันด้วยคำพูดโดยตรงได้ การสร้างสถานการณ์จำลองจึงเป็นสิ่งจำเป็นในขั้นตอนสุดท้าย เมื่อสุนัขทำตามการฝึกข้างต้นทั้งหมดได้ดีแล้ว

1. ให้เจ้าของทำตัวเหมือนกำลังจะออกจากบ้านจริงๆ เหมือนที่ทำเป็นปกติ เช่น หยิบกุญแจ หยิบสัมภาระ
2. สร้างเงื่อนไขให้สุนัขแยกการฝึกออกจากกรณีที่เจ้าของออกจากบ้านไปทำงานจริงๆ โดยในทุกครั้งที่เจ้าของกำลังจะออกจากบ้านในสถานการณ์จำลองให้เจ้าของเปิดวิทยุ เปิดทีวี (จะใช้เครื่องเล่นแบบพกพาก็ได้) หรือพ่นสเปรย์ปรับอากาศ เสียงและกลิ่นจะช่วยให้สุนัขแยกแยะสถานการณ์ในการฝึกออกจากสถานการณ์จริง โดยห้ามทำสิ่งเหล่านี้เด็ดขาดเวลาที่เจ้าของจะออกจากบ้านไปเป็นระยะเวลานานหรือไปทำงาน
3. อาจใช้สถานที่เดียวกับที่ฝึกให้สุนัขคอยเมื่อเจ้าของเปิดประตู หรือจะใช้พรมที่ฝึกให้สุนัขสงบมาช่วยก็ได้ โดยใช้เป็นจุดให้สุนัขพักขณะที่เรากำลังจะออกจากบ้าน
4. สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ระยะเวลาที่คุณออกไปจากบ้าน ในการฝึกให้เริ่มต้นด้วยระยะเวลาที่สั้นที่สุดก่อน (อาจจะอยู่ที่

1 ถึง 5 นาที) สุนัขที่มีความเครียดและความกังวลค่อนข้างสูง อาจเริ่มต้นจากระยะเวลาไม่กี่นาทีก่อน สิ่งนี้คือสัญญาณที่เราจะทำให้สุนัขสบายใจว่าเราไปไม่นานแล้วจะรีบกลับมา

5. เมื่อสุนัขอยู่ในสภาพที่ไม่มีความกังวล ค่อยๆ ปรับระยะเวลาในการออกจากบ้านในสถานการณ์จำลองให้นานขึ้น 3 ถึง 5 นาที การปรับระยะเวลาจะใช้วิธีแทรกระยะเวลาที่นานเข้ามา แล้วก็กลับไปเป็นระยะเวลาที่สั้นใหม่ ก่อนที่จะค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้นสลับกันไป หลักที่สำคัญคือ ห้ามให้สุนัขคาดเดาได้ว่าการคอยในแต่ละครั้งจะสั้นหรือนาน เพราะหากสุนัขคาดเดาได้ว่าจะระยะเวลาที่คอยจะค่อยๆ นานขึ้นในทุกครั้งที่เจ้าของออกจากบ้าน ระดับความเครียดจะไม่ลดลง

6. เมื่อระยะเวลาที่เพิ่มค่อยๆ นานขึ้น หากปกติคุณออกจากบ้านโดยการขับรถ คุณจำเป็นต้องขับรถออกจากบ้านไปจริงๆ แล้วขับกลับมาใหม่ เพื่อให้สถานการณ์จำลองเหมือนจริง หากในระหว่างการฝึกพบว่าสุนัขแสดงอาการเครียดให้เห็น เช่น ทำลายข้าวของ ขับถ่ายไม่เป็นที่หรือเห่าหอน แสดงว่าระยะเวลาที่ออกจากบ้านนานเกินไป หรือสุนัขอาจอยู่ในสภาพที่ไม่พร้อมฝึก ในคราวหน้าให้ลดระยะเวลาให้สั้นลงอีก

7. เพื่อปรับการรักษาที่แม่นยำอาจจำเป็นต้องถ่ายวิดีโอหรือบันทึกเสียงไว้ในขณะที่คุณออกจากบ้าน

8. หากเพิ่มระยะเวลาในสถานการณ์จำลองได้ถึง 2 ชั่วโมง โดยที่สุนัขไม่มีอาการผิดปกติ แสดงว่าสุนัขพร้อมที่จะอยู่ลำพังเป็นระยะเวลานานแล้ว เสียงจากวิทยุหรือโทรทัศน์และกลิ่นจากสเปรย์ที่ใช้เป็นสัญลักษณ์อาจไม่จำเป็นอีก ที่สำคัญคือระยะเวลาในสถานการณ์จำลองต้องค่อยๆ เพิ่มขึ้น ไม่สามารถเพิ่มระยะเวลาจาก 20 นาทีเป็น 2 ชั่วโมงได้ในทันที เพราะเท่ากับว่าสัญลักษณ์ที่เราใช้ในสถานการณ์จำลองไม่มีความหมาย และสุนัขจะเกิดอาการเครียดมากกว่าเดิม

การปรับพฤติกรรมสัตว์เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ในบางกรณีจำเป็นต้องมีการใช้ยาร่วมด้วย เพราะหากเราสื่อสารกับสุนัขผิดในระหว่างการปรับพฤติกรรม สถานการณ์อาจจะเลวร้ายกว่าเดิมได้ จึงควรปรึกษาสัตวแพทย์ใกล้บ้านท่านก่อน หรือสามารถขอคำปรึกษาและถ่ายวิดีโอพฤติกรรมของสุนัขมาให้ได้ทาง www.facebook.com/petmanner

ขอขอบคุณ : ภาพประกอบจากโรงพยาบาลสัตว์สัตวแพทย์ 4 และร้าน Dog'D Tail Grooming Studio@CDC

เอกสารอ้างอิง :

- 1.Managing Separation Anxiety: Steps to Promote Client Compliance, NAVC Conference 2012, Debra F.Horwitz
- 2.Separation Anxiety in Dogs and Cats, Behaviour Proceeding University of Sydney, KerstiSekel, 2011.
- 3.Separation Anxiety : Risk Factors and Early Recognition, NAVC Conference 2011, Jacqueline C.Neilson.
- 4.Canine Social Behavior, Canine Behavior Insights and Answers, Bonnie V.Beaver, 2009.
- 5.Separation-related problems in dogs and cats, BASAVA Manual of Canine and Feline Behavioural Medicine second edition, Debra F.Horwitz, 2009



น.สพ.กมล ภาคย์ประเสริฐ

สำเร็จการศึกษาสัตวแพทยศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 2 จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2546 และนิติศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2549 Certificate distance education program in Emergency Medicine, University of Sydney; 2008 Certificate distance education program in Behavioural Medicine, University of Sydney; 2010 ปัจจุบันทำงานอยู่ที่โรงพยาบาลสัตว์เอกชนแห่งหนึ่งใน กทม. และเปิดเว็บไซต์ให้ความรู้ด้านพฤติกรรมสัตว์ www.petmanner.com