

1 JOHDANTO.....	3
2 YLEINEN SELVITYS EROAHDISTUKSESTA.....	4
3 PELOISTA YLEISESTI.....	6
3.1 Mitä kammo on.....	8
4 PERIMÄ JA TIINEYSAIKA.....	9
4.1 Tiineysaika eli prenataalikausi.....	10
4.2 Pennun kasvuaika ja emän vaikutus.....	10
4.2.1 Neonataalinen eli sokeauskausi.....	10
4.2.2 Transitionaalinen eli siirtymäkausi.....	11
4.2.3 Sosiaalistumiskausi.....	11
5 EROAHDISTUKSEN SYNTYMEKANISMI JA TAUSTOJEN VAIKUTUS.....	13
6 HOIDOSTA.....	16
6.1 Harjoittelu ja terapia.....	17
6.2 Lääkitys.....	21
6.2.1 Reseptilääkkeet.....	22
6.2.2 Luontaistuotteet.....	23
6.3 Ammattiapu.....	25
7 KYSELYTUTKIMUS.....	26
8 POHDINTA.....	27
LÄHDELUETTELO.....	30
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Työni kertoo koiran eroahdistuksesta, muun muassa sen oirekuvasta sekä hoidosta. Päädyin aiheeseen, koska tuntui, että suomenkieliselle työlle eroahdistuksesta on kysyntää. Aihe on kiinnostanut minua jo aiemmin oman koirani eroahdistuksesta johtuen. Yhä useampi koira kärsii yksinolo-ongelmista, eivätkä omistajat tiedä, miten tulisi toimia. Tiiviisti asutetussa nyky-yhteiskunnassa ahdistustaan päivittäin huutava koira voi olla jopa syy häädölle ja sitä ei tietenkään kukaan omistaja halua. En myöskään usko, että kukaan omistaja haluaa muutenkaan oman koiransa kärsivän tästä todella kovasta stressitilasta päivittäin. Tämän pohjalta päätin hieman tutkia kyseisen käytöshäiriön taustoja, mitä se pitää sisällään ja kuinka sitä olisi mahdollista hoitaa.

Tavoitteena minulla oli saada kasaan informaatiota eroahdistuneen koiran omistajille ja tietenkin myös niille, jotka haluavat ennalta ehkäistä pelkotilojen ja käytöshäiriön syntymistä. Olin törmännyt mitä omituisimpiin tapoihin hoitaa eroahdistusta ja siitä huomasin, että ihmiset eivät todellakaan tiedä, miten koiran kanssa pitäisi toimia ja selkeälle tiedolle eroahdistuksesta ja sen hoidosta todella olisi käyttöä. Tutkimustuloksia ja hyvää faktatietoa aiheesta olikin aika hankala löytää ja tutkimustyöhön, lähteiden etsimiseen ja läpikäymiseen meni paljon aikaa. Edes ongelmakoirakouluttajat eivät osanneet kaikkiin kysymyksiini vastauksia antaa. Ainoa kunnan suomenkielinen teos aiheesta on luettavissa vain Helsingin tiedekirjastossa, sitä eikä voi sieltä lainata. Ihmiset eivät varmasti edes tiedä sen olemassaoloa. Jonkun verran suhteellisen hyvääkin materiaalia löytyy erilaisista koirien käytöstä tutkivista teoksista, mutta tällöin pitää hieman ymmärtää ja osata yhdistellä tietoa. Tätä ei monikaan peruskoiranomistaja kuitenkaan tee, vaan tiedon pitäisi olla helposti löydettävissä mielellään yhdestä lähteestä. Kyllähän internetistä löytyy tietoa siitä, mitä eroahdistunut koira tekee ja myös joitain ohjeita siihen, miten koiran kanssa voisi harjoitella yksinoloa, mutta kukaan ei kerro kuitenkaan selkeästi, että miksi koira tekee näin, miten sitä voi ehkäistä ja mitä hyötyä harjoittelusta on ja miten se tarkalleen pitää toteuttaa. Näitä asioita itse halusin työssäni nostaa esille.

Eroahdistus on koiran vakava stressitila ja se aiheuttaa käytöshäiriöitä. Se on kammo yksinjäämistä tai omistajasta erottamista kohtaan. Kammon seurauksena koira muun muassa tuhoaa ympäristöään ja huutaa laumaa takaisin. Paniikinomaiseen tilaan liittyy psyykkisten muutosten lisäksi myös fyysisiä oireita.

## 2 YLEINEN SELVITYS EROAHDISTUKSESTA

Normaali kiintyminen on hyvän ja luottamuksellisen suhteen perusta koiran ja ihmisen välillä, mutta koirasta voi tulla myös yliriippuvainen omistajastaan. Tällöin se kokee jokaisen eron ahdistavana ja stressaavana. (Kuusalo 2010). Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät aivoalueet ovat koiralla, ja kaikilla laumaeläimillä hyvin kehittyneet, mistä seuraa muun muassa se, että oman perheen jäsenten läsnäololla on merkitystä koiran turvallisuudentunteelle (Neuvonen 2010). Tällaisesta yliriippuvuudesta saattaa seurata pelkotila tai sen vakavampi versio, kammo. Yksinjäämisen kammo on yleisin koirilla tavattava pelkoreaktio. Tällaisen pelkoreaktion seurauksena nämä koirat ahdistuvat voimakkaasti tai menevät hallitsemattomaan paniikkiin. (Bäcklund 2007: 20). Yksinjäämisen kammo eli eroahdistus on tila, jossa koira ahdistuu, kun se joutuu erilleen laumastaan ja yrittää yhdistää laumaa uudelleen oiretien tietyllä tavalla. Eroahdistus on vakavaa ongelmakäyttäytymistä ja kova stressitilanne koiralle. (Bäcklund 2001: 5). Se on olotilaltaan verrattavissa ihmisen paniikkikohtaukseen (Lem 2011).

Sudelle laumasta hylkääminen voi olla kohtalokasta ja sudesta kesyyntyneen koiran selviytyminen on perustunut sille, että se on pysytellyt ihmisen lähellä (Kaimio 2002: 67). Voisiko eroahdistuneisuuden ilmentyminen johtaa juurensa jopa näin pitkältä? Koirat nauttivat toistensa seurasta, mutta henkiinjäämisen kannalta ihminen on ollut se koiran merkittävin tuki. Leimaantumisessa ihmisyhteisöön on kysymys leimaantumisesta elinympäristöön, eli aivan kuten luonnossakin (Pulliainen 2004:101). Luonnossa, susilla ja villikoirilla leimaantuminen vain tapahtuu oman lajin jäseniin. Koira on lajina jo niin domestikoitunut (kesyyntynyt), että perheenjäsenet ovat laumayksilöitä (Bäcklund 2001: 5). Kyselytutkimuksessani osalle eroahdistuneista koirista riitti toisen koiran seura pitämään oireet kurissa, mutta suurimmalle osalle ei. Joillekin koirista ei riittänyt edes muu ihmisseura rauhallisena pitämiseen, kun omistaja oli poissa.

Eroahdistuksen oireita on käsitelty erilaisissa englannin kielisissä teoksissa jo 80 – luvulla. Oireisiin lukeutuu useita käyttäytymisongelmia, kuten ulostaminen ja virtsaaminen sisälle, tuhoisa käytös (kuten pureskelu, raapiminen, kaivaminen), liiallinen haukkuminen, ulina ja vinkuminen, masennus, hyperaktiivisuus omistajan palatessa kotiin, anoreksia eli syömättömyys ja juomattomuus sekä psykosomaattiset ongelmat kuten ripuli (joskus verta ulosteessa), oksentelu, itsensä nuoleminen ja pureskelu, hengittäminen nopeasti ja syvään

(hyperventilaatio), lihasten jännittyminen ja pakkotoiminta, esimerkiksi edestakaisin kulkeminen. (Byrnes 2010; Bäcklund 2001: 32–33; Fogle 2003: 274–275). Haukkuminen ja ulvominen ovat stereotyyppistä ääntelyä, ne kuvastavat yksinolosta johtuvaa pelkoa ja tarvetta tavoittaa laumaa (Bäcklund 2001: 32). Teettämässäni kyselytutkimuksessa yleisimpiä oireita eroahdistuneilla koirilla olivat erilaiset ääntelyt yksin ollessa sekä tuhoaminen. Myös tarpeiden sisälle tekemistä ilmeni useammalla.

Ahdistuneisuus lisää tarpeiden tekemistä sisälle, koska se vaikuttaa suolentoimintaan lisäten gastrointestinaalista mobiliteettia. Koira yrittää ahdistuksen takia päästä omistajan perään mahdollisista ulos johtavista aukoista; ikkunoista, ovista. Estefrustraatio eli turhautuminen esteistä johtaa tässä tapauksessa ovien ja ikkunoiden puremiseen ja raapimiseen (ks. KUVIO 1). Ulvomisella, haukkumisella ja muulla ääntelyllä puretaan ahdistuneisuutta sekä yritetään saada yhteyttä etäällä olevaan omistajaan (Kaimio 2007: 327; Bäcklund 2001: 32–33). Epävarma koira voi myös keräillä ja silputa ympärilleen tavaroita, joissa on omistajan vahva tuoksu. Nenäliinat ja muut huokoiset esineet keräävät voimakkaasti tuoksuja, kuin myös esimerkiksi television kaukosäädin, johon jää paljon kuollutta ihosolukkoa. (Bailey, 2003: 11).



KUVIO 1. Estefrustraation aiheuttamia tuhoja ovenssa ja ovenkarmeissa (vasen kuva: Dog training geek, 2011; oikea kuva: Suvi Koivula)

Eroahdistuksesta kärsivä koira reagoi jo lähtöön liittyviin rituaaleihin ahdistumalla. Näitä ihmisen tekemiä päivittäisi rituaaleja kutsutaan lähtösignaaleiksi. Koira tietää, mitä niistä seuraa. Koiralle syntyy assosiaatio, jossa se liittää aamuaskareet poistumiseen. Lähtösig-

naaleja ovat esimerkiksi kahvikupin laittaminen tiskipöydälle, hiusten kampaaminen, avainten haku ja siitä aiheutunut ääni, vaatteiden päälle pukeminen tai kenkien laittaminen jalkaan. (Kuusalo 2010; Kokko 2003: 183; Bäcklund 2001: 32–33). Koira on korvat luimussa ja häntä koipien välissä, ilme on pelokas, se tärisee, kuolaa sekä mahdollisesti ulisee/vikisee ja on masentunut. Pahaan eroahdistukseen kuuluu myös omistajan seuraaminen hänen kotona ollessaan, vaikkei tämä olisi tekemässä lähtöä. Koira myös hakee jatkuvasti mahdollisuutta ottaa kontaktia. (Bäcklund 2001: 32–33). Pahimmillaan ahdistus on ensimmäisen puolen tunnin aikana ja sen jälkeen se pahenee sykleittäin aina noin 20–30 minuutin välein (Kaimio 2007: 327). Eroahdistunut koira voi yhdistää pahan olonsa kuitenkin esimerkiksi vain etuoveen, jolloin takapihalle meneminen takaovesta ei aiheuta oireita. Ahdistunut koira pelkää, mikä lisää stressiä ja stressi taas lisää pelkoa ja niin kierre on valmis. (Halme 2008). Omistajan tullessa takaisin on tervehtiminen täysin ylimitoitettua, se kestää 5-10 minuuttia ja koira on hyvin stressaantuneen oloinen läähättäen, ravaten ja tiheästi hengittäen (Bäcklund 2001: 32–22).

Ihmiset sekoittavat erilaisia yksinolon aikana tapahtuvia asioita eroahdistukseksi, mitä ne eivät kuitenkaan ole. Monet luulevat, että tuhoaminen on aina eroahdistusta, mutta se voi olla esimerkiksi pelkästään tylsistymistä. Jopa useissa koirakirjoissa eritellään eroahdistus pieleen tai neuvotaan hoitamaan sitä väärin, koska siinä käsitellään oikeasti tylsistymistä tai pientä omistajan kaipuuta. Eroahdistuneen koiran hoitoon tarjotaan esimerkiksi namien piilottamista ympäri kotia, vaikka eroahdistunut koira ei korkeiden stressitasojen vuoksi ole kykeneväinen syömään (Halme 2008).

### 3 PELOISTA YLEISESTI

Pelko on koiran, kuten monen muunkin eläimen, normaali suojautumismekanismi. Se estää joutumasta tilanteisiin, jotka voivat olla vaarallisia tai se saa pakenemaan tällaisista kohdalle sattuneista tilanteista. (Menna 2007). Koiria on kuitenkin jalostettu rohkeammiksi. Ne eivät enää ole niin pelokkaita, kuin luonnonvaraiset eläimet, koska jatkuva varuillaan olo hankaloittaa elämää ihmisen kanssa. Jalostuksella on onnistuttu luomaan koiria, jotka sopeutuvat nopeasti ja sietävät paremmin uusia tilanteita ja olosuhteita. Tämä ei kuitenkaan pidä kaikkien kohdalla paikkaansa ja on olemassa koiria, jotka kantavat villikoiran arkaa geeniperimää ja herkemmin kehittävät pelkotiloja itselleen. (Bäcklund

2007: 3). Jos koira kokee jonkun asian potentiaalisesti harmilliseksi, se oppii nopeasti välttämään kyseisen ärsykkeen esiintymistä tai jopa pelkäämään sitä. Jos kyseisestä ärsykkeestä aiheutunut pelko on lievää, voi koira oppia sietämään sitä, mutta voimakkaasti esiintyvää se pyrkii pakenemaan. Jos koiralla ei ole mahdollisuutta paeta, saattaa pelko laukaista myös hyökkäysvasteen ja sitä kautta esimerkiksi pelkopuremisen. Pelkovasteeseen liittyy myös fysiologisia reaktioita, kuten sydämen tykytys, verenpaineen kohoaminen sekä hapenoton lisääntyminen. Lisääntynyt endorfiinien tuotanto vähentää kivun tunnetta. (Bäcklund 2001: 24). Oletettavasti juuri kivun tunteen väheneminen vaikuttaa siihen, että koira voi eroahdistuksen aiheuttaneen paniikin vallassa raapia esimerkiksi ovea niin kauan, että tassut ja kynnet ovat verillä, vaurioihin reagoimatta.

Useimmat pelkovasteista ovat opittuja ja ahdistukseen liittyvät tilat ovat seurausta peloista (Bäcklund 2001: 24). Pelkotilat ovat toiseksi yleisin käytöshäiriön syy, aggressiivisuuden ollessa ensimmäinen. Pelkoreaktioon kuuluu fyysisiä muutoksia, kuten hengityksen tihtyminen, vapina, hätävirtsaaminen ja – ulostaminen sekä joillakin koirilla myös anaalirauhasten tyhjentyminen. Kaikki koirat eivät sopeudu asioihin, jotka aiheuttavat pelkoja ja tästä syystä on olemassa hyvinvointiongelmia käyttäytymisen puolella. (Bäcklund 2007: 10–11). Tunnusomaista ahdistukselle on se, ettei koira pysty odottamaan tilanteen kehittymistä ennen ärsykkeeseen reagoimista ahdistuksella ja pelolla. Monissa tapauksissa, kuten yksijäämisessä, ei kuitenkaan mitään pahaa tapahdu (Bäcklund 2001: 24).

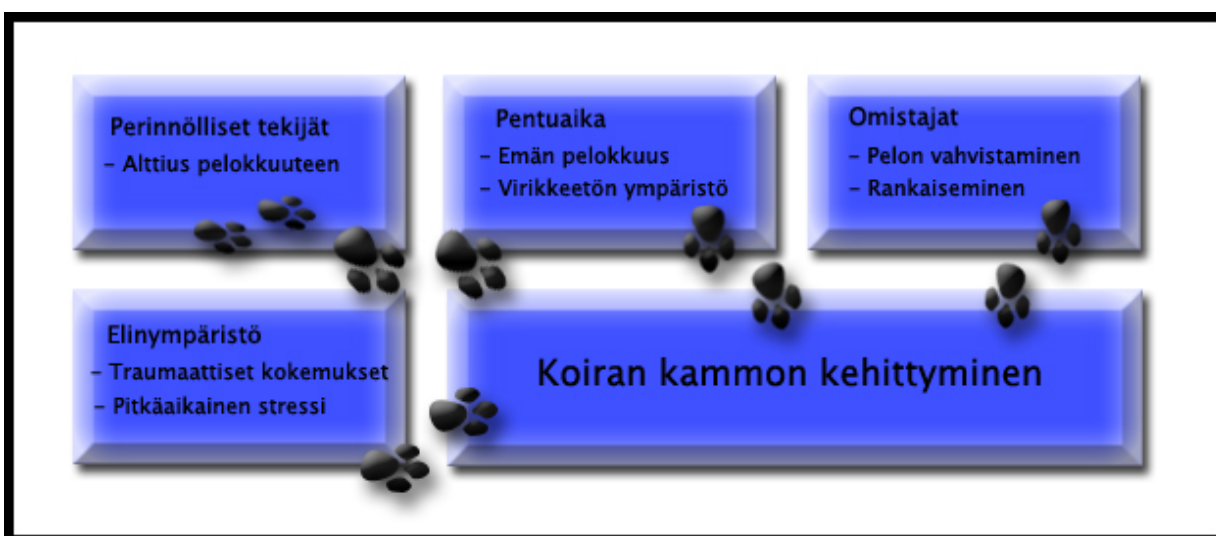
Koiran suhtautuminen uusiin, ennalta tuntemattomiin asioihin voi olla pelokas siinä missä utelias. Sen vuoksi pennun totuttaminen erilaisiin ääniin ja tilanteisiin on tärkeää. Näihin kuuluu myös yksinolon opettelu. Omistaja voi jopa vahingossa vahvistaa koiran pelkokäyttäytymistä omalla käyttäytymisellään. Koiraa saatetaan huomioida, helliä tai palkita pelkokäyttäytymisestä. Kaikki koirat eivät välttämättä edes ole pelokkaita, vaikka käyttäytyisivät niin. Se voi olla opittua käyttäytymistä, seurausta palkitsemisesta. (Menna 2007). Ihminen ehkä inhimillistää koiraa tässä tilanteessa. Kuvitellaan, että koiralle tulee ”parempi mieli”, kun se saa palkintoja, vaikka oikeasti tällä vain vahvistetaan ei toivottua käytöstä. Eläin ei ajattele asioita niin monimutkaisesti kuin ihminen käsitellessään syy ja seuraus – suhteita, aiemmin tapahtunutta ja nykytilannetta. Tunteisiin vaikuttavat aivojen osat, kuten manteliumake ovat hyvin kehittyneet niin koiralla kuin muillakin nisäkkäillä. Ihmiseen verrattuja koira onkin suuremmassa määrin tunteidensa kuin järkensä ohjaukses-

sa (Neuvonen 2010). Näin ollen koiralla palkataan tunnetta ja siksi palkinnon on osuttava oikeaan kohtaan. Ihminen pystyy myös saamaan koirassa aikaan konfliktia mahdollisella omalla ahdistuneisuudellaan, jos tiedostamatta tai tietoisesti reagoi koiran pelkoon niin (Bäcklund 2001: 5).

### 3.1 Mitä kammo on

Eräs pelkoreaktion alatyyppejä on paniikki, jossa autonominen hermosto saa aikaan koirassa voimakkaan emotionaalisen kiihtymyksen (Bäcklund 2001: 24). Paniikista kehittyvä kammo on vielä pelkoa voimakkaampi tunne, sitä voisi kuvata sanalla sairaalloinen pelko. Se suojaamisen sijasta rajoittaa elämää (Menna 2007). Se on yksittäisen tapahtuman tai asian aikaansaama ja voimakkuudeltaan täysin suhteetonta. Kammo poikkeaa pelosta voimakkuudeltaan, mutta myös sillä, ettei sopeutumista tapahdu spontaanisti, kammon voittaminen vie enemmän aikaa. Tavallisesti kammoja aiheuttavat voimakkaat äänet, näkö- ja hajuhavainnot tai laumasta eristäminen. (Bäcklund 2007: 11).

Riskitekijöitä kammon kehittymiselle ovat esimerkiksi rotu, perimä, persoonallisuus, huono kasvu ympäristö, mahdolliset traumat, emän vaikutus sekä omistajan käyttäytyminen (ks. KUVIO 2). Pelot pahenevat, kun koira oppii ennakoimaan pelottavan tilanteet. Tällöin paniikkia kasvatetaan jo ennen itse pelottavaa tapahtumaa. Kun kammo on syntynyt alkaa koira helposti yleistämään sitä ja pelkäämään samantyyppisiä tapahtumia. (Menna 2007; Bäcklund 2007: 12).



KUVIO 2. Koiran kammon kehittyminen (Bäcklund 2007: 11, toteutus kaavan pohjalta Suvi Koivula).

Yksi yleisimmistä ns. ”tappavista taudeista” ovat käytösongelmat eli sairauksista, joiden vuoksi eläin kuolee (lopetus). Omistajalla ei ole keinoja puuttua tilanteeseen tai hän ei kykene suvaitsemaan ongelmaa. Arviolta 25 % kaikista hylkäämisistä ja lopetuksista johtuu ongelmallisesta käyttäytymisestä ja alle 2-vuotiaille käytösongelmat ovat yleisin syy lopettamiseen. Osaltaan lukuja synkistää se fakta, etteivät omistajat hae apua pelkoihin vaan odotetaan, että ne kehittyvät kammoiksi ja laajentuvat muihinkin ilmiöihin kuin alkuperäiseen pelon kohteeseen. (Bäcklund 2007: 23). Omassa kyselytutkimuksessanikin vastanneista yhden ihmisen koira oli lopetettu juuri 2 – vuotta täytettyään eroahdistuksen ja siitä aiheutuneiden ongelmien vuoksi. Käytöshäiriöistä on tehty jonkin verran tutkimuksia ja tuloksista selviää, että eroahdistus on niissä hyvin yleinen. Esimerkiksi yhdessä tutkimuksessa (Wright & Nesselrotten 1987) eroahdistus oli toiseksi yleisin käytöshäiriö 26,7 % tuloksella (Bäcklund 2001: 7).

#### 4 PERIMÄ JA TIINEYSAIKA

Perimä määrää koiran luonteenpiirteitä, mutta iso osa sen kehitymissuunnasta on kiinni kasvuympäristöstä. Koiran lopullisessa käyttäytymisessä perimä määrää 20-30% osuuden, loput on ympäristön vaikutusta. Se, mitä pennun ja nuoren koiran kanssa tehdään, on vaikutukseltaan peruuttamatonta koiran käyttäytymisessä. (Bäcklund 2007: 3). Luonneominaisuuksista vain vilkkaudella ja rauhallisuudella on osoitettu olevan vahva perinnöllinen leima. Kaikki muut luonteenpiirteet, kuten arkuus, luottavaisuus, vihaisuus, ystävällisyys, hermostuneisuus ja tyyneys ovat useimmiten kiinni elinympäristöstä. Juuri varhaiset elämäkokemukset ovat isossa osassa luonteen kehityksessä (Kaimio 2002: 15).

Kovalla koiralla on vahva hermorakenne, se on itsevarma, eikä hätkähdä pienistä asioista. Pehmeä koira on usein omistajaan turvautuva, helposti hallittava ja se väistää vieraita (Kempe, Leppänen, Mäki, Saastamoinen, Särkijärvi, Vilander 2005: 132). Kovalla koiralla on luultavasti paremmat mahdollisuudet selviytyä mahdollisista elämän hankaluuksista kuin pehmeällä koiralla ja välttää täten myös turhia pelkotiloja sekä kammoja. Hieman pehmeästä koirasta sanotaan ihmisen saavan parhaan kaverin (Kempe ym. 2005: 132), mutta missä menee sitoutumiskäyttäytymisen raja verrattuna seuraeläimeltä toivottavaan



riippuvuuteen? Sitoutumiskäyttäytyminen, joka ihmisistä voi tuntua hellyttävältä, saattaa olla jopa alkuna mahdolliselle eroahdistuskäyttäytymisen alkamiselle (Jokela 2010).

#### 4.1 Tiineysaika eli prenataalikausi

Monipuolisen ravinnon lisäksi sikiöt tarvitsevat olosuhteet, jossa kantava narttu ei koe voimakkaita aggressioita tai mielialan järkytyksiä. Emän kokema stressi tiineysaikana (stressihormonitasot) vaikuttavat pysyvästi pentujen stressinsietokykyyn. Emän veressä kiertävät hormonit vaikuttavat istukan kautta sikiöiden vereen ja sikiöihin. Emän stressihormonit vaikuttavat mm. pentujen hypotalamuksen ja aivolisäkkeen kehitykseen. Stressaantunut emä tuottaa stressaantuneita pentuja, jolloin riski käytöshäiriöihin kasvaa. Stressihormoneja erittyy esimerkiksi vihanpurkauksissa. Lievä, positiivinen stressi on kuitenkin hyvästä. Tasapainoisesti käyttäytyvän emän synnyttämät jälkeläiset ovat rauhallisempia ja tasapainoisia. (Menna 2007; Pulliainen 2004: 95).

#### 4.2 Pennun kasvuaika ja emän vaikutus

Pentujen kehityksessä on todettu olevan kriittisiä sekä herkkiä kausia. Ne ovat varhaisen elämän aikoja, jolloin pennun kehitys on riippuvainen sosiaalisessa ympäristössä esiintyvistä ulkoisista ärsykkeistä. (Pulliainen 2004: 94–95).

##### 4.2.1 Neonataalinen eli sokeakausi

Kausi kestää syntymästä noin 14 vrk:n saakka. Pennut ovat tällöin täysin avuttomia (kuuroja, sokeita) ja syövät 2 tunnin välein, nukkuen loput ajasta. Ensimmäisen kymmenen vuorokauden aikana pentujen aivokuori ei toimi ja pentu onkin täysin refleksiellään tänä aikana. Seuraavat kymmenen vuorokautta on niin kutsuttua ylimenokautta ja vasta sen jälkeen aivokuoren keskukset alkavat merkittävästi osallistua pennun toimintoihin. Tätä ennen tulee kuitenkin havaintoja siitä, että pentu aistii ympäröivää maailmaa (esimerkiksi reagoiminen kirkkaaseen valoon voidaan nähdä jo reilun 10 päivän iässä). Emä reagoi tällöin hyvin herkästi pentujen ääntelyihin. (Menna 2007; Pulliainen 2004: 95–96).

Aikaisella käsittelyllä on todettu olevan suotuista vaikutus pennun myöhäisempään kehitykseen. Pentujen käsittely sokealla kaudella on luonnonmukaista, koska enää

myöhemmin tilanteisiin joutuva eläin ei ole sama kuin sokeaa kautta elävä. Myöhemmin tapahtuvien jokapäiväisten ärsykkeiden reagointiin osallistuu jo tunnekeskus ja silloin niihin helposti liittyy tarpeetonta ylikorostamista, jopa stressiä. Aivojen on myös todettu toiminnallisesti kypsyvän nopeammin käsitellyillä pennuilla ja tunne-elämä on ollut vakaampi. Tämä näkyy tunneherkkyyden vähenemisenä. Näistä asioista seuraa se, että oppimiskyky paranee ja koirat selviytyvät paremmin yhteisön jäseninä. Aikaisemmin on kiinnitetty lähinnä pentujen käsittelyyn sosiaalistumisen kaudella, mutta se on ideaalimpaa, luonnollisempaa aloittaa jo sokealla kaudella. (Menna 2007; Pulliainen 2004: 95–98).

Emä nisien välistä erittyy rauhoittavaa feromonaa, joka tyynnyttää pentuja. Kaikki, mikä tällä kaudella häiritsee emää tai estää sen luonnonmukaista toimintaa, saattaa vahingoittaa pentuja. Emän aggressiivinen käyttäytyminen ilmaisee häiriön ja tällöin on tärkeää rauhoittaa ympäristö, että se rauhoittuu jälleen hoitamaan pentuja. (Bäcklund 2007: 5). Kaikki toiminta kannattaa tehdä emän ehdoilla.

#### 4.2.2 Transitionaalinen eli siirtymäkausi

Kausi sijoittuu välille 15–21 vuorokautta. Tällöin tapahtuu nopea hermostollinen ja fyysinen kehitys, koira siirtyy mönkimisestä neljällä jalalla kävelyyn. Pentu ei ole enää niin riippuvainen emästään ja se alkaa reagoimaan ympäristöönsä. Tunnekeskus alkaa olla valmiudessa, mutta lopullinen toimintavalmius saavutetaan seuraavalla kaudella. (Menna 2007; Pulliainen 2004: 98)

Pentua kannattaa altistaa pienelle stressille, kuten valojen sammuttamiselle ja sytyttämiselle sekä lämpötilan vaihteluille. Myös ihmiskontakti voi lisääntyä. Pienelle stressille altistuneet pennut ovat tutkimuksien mukaan elinvoimaisempia, ne dominoivat muita pentueen yksilöitä ja ovat hyviä ongelmanratkaisutehtävissä. Myös kiintymys ihmisiin on havaittu olevan voimakkaampaa. (Bäcklund 2007: 5).

#### 4.2.3 Sosiaalistumiskausi

Sosiaalistumiskausi kestää neljästä viikosta eteenpäin, aina 14 tai jopa 16 viikkoon saakka. Tämän kauden sisällä ovat 8-12 viikon kohdalla vieroitus- ja oppimiskausi sekä nuoruuskausi 13 viikosta eteenpäin sukukypsytyteen saakka. Sosiaalistumiskausi on koiran elämän

henkisen kehityksen ratkaisevin kausi. Koira on tänä aikana herkkä oppimaan asioita ilman pelkoa. Vaihe on ainoa, jolloin primaari eli ensisijainen oppiminen, sosiaalisten suhteiden luominen sekä elinympäristöön leimaautuminen on mahdollista. Tätä herkkää kautta on kutsuttu myös nimellä leimaantumiskausi. Leimaautuminen eli sosiaalistuminen on eräänlaista oppimista, joka ei unohdu. (Menna 2007; Pulliainen 2004: 98–104). Emän luonne vaikuttaa suuresti siihen, miten pennut reagoivat uusiin kokemuksiin. Jos emä esimerkiksi peräännytyy ja pelkää vieraan nähdessään, oppivat pennut käyttäytymään vastaavasti. Tällöin pentu saattaa myöhemmin käyttäytyä oppimansa mukaisesti, vaikkei emä olisikaan enää läsnä. (Bäcklund 2007: 6). Tämän tiedon perusteella voisi olettaa, että emän käytös ja reagoiminen yksinoloon vaikuttaa myös varmasti. Jos emä on ahdistunut omistajan poistuessa ja yksin ollessaan, opettaa se tätä käyttäytymismallia oletettavasti myös pennuille.

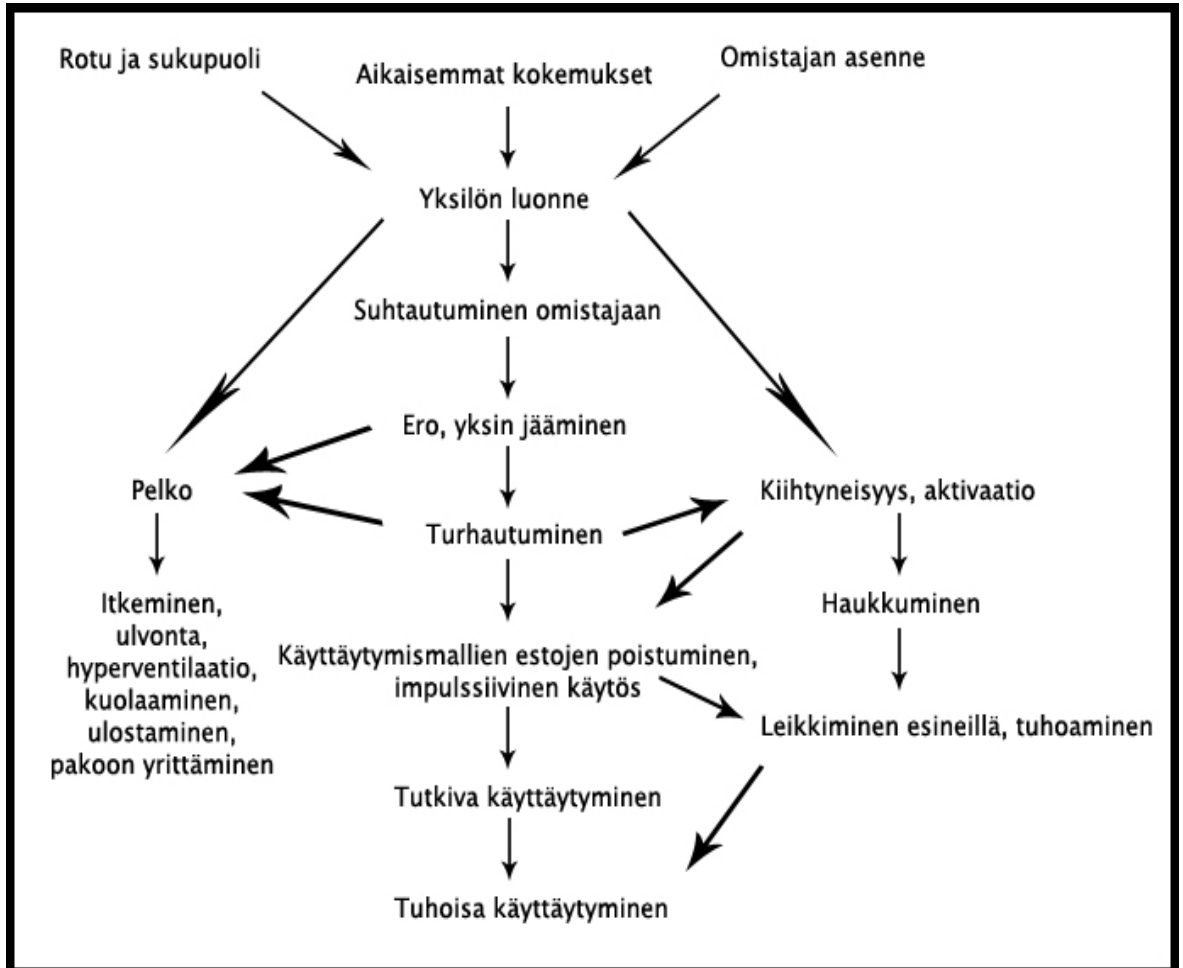
Koiran on saatava olla positiivisessa kosketuksessa asioihin, joihin siltä toivotaan positiivista suhtautumista myöhemmin elämässä. Tämä toimii myös toisinpäin eli negatiivisessa mielessä ja näin voi käydä myös vahingossa kuten aiemmin on todettu (vääräaikainen tunteen vahvistaminen). Myös jos olosuhteet ovat jotenkin normaalista poikkeavat voi pentu kehittää itselleen käyttäytymistavan, joka ei ole normaalin elämän kannalta tarkoituksellista tai se on jopa vaarallista. Tällainen tapa johtuu leimaautumisesta virheellisiin ärsykkeisiin. Jos pentua ei totuteta ympäristöön ennen 10–16 viikon ikää, on tuloksena yleensä hyperaktiivisuus, pelokkuus tai pelkoaggressiivisuus, jopa ahdistuneisuus ja masennus. (Menna 2007; Pulliainen 2004: 98–104). Kehittävä oppiminen sensitiivisellä kaudella saa aikaan anatomisia ja toiminnallisia muutoksia neuroneissa eli hermosoluissa, jotka välittävät hermoimpulsseja. (Bäcklund 2001: 21). Kyselytutkimuksessani tuli ilmi useamman koiran kohdalla sosiaalistumiskauden epäonnistumisen vaikutus eroahdistukseen, joka on ilmeinen. Kaikki tämän kauden negatiiviset tapahtumat ovat aina vahvimpina koiran mielessä, varsinkin pelkoreaktiossa.

Pentujen aivokuori saavuttaa oppimiskeskuksessa huomattavan toimintakyvyn 5-6 viikon iässä ja oppimisen helppous jatkuu myös 8-12 viikkojen aikana. Tämä tulee käyttää tarkoin hyödyksi uudessa kodissa. (Menna 2007; Pulliainen 2004: 98–104). Eroahdistuksen välttämiseksi täytyy yksinoloharjoitukset aloittaa hyvissä ajoin ja juuri tässä kannattaa käyttää hyödyksi pennun herkän kauden oppimista.

Vaikka totaalista eristämistä emästä ei suositellakaan ennen luovutusta, niin pennut voivat silti vähitellen totutella yksinoloon. Kun emän annetaan poistua vapaasti pentulaatikosta, niin pentue saa totutella ihan pieniin yksinoloihin yhdessä, tutun ympäristön ja pesän suojissa. Jos emän hoivakäyttäytyminen on muuten normaalia, ei ole mitään haittaa antaa sen kulkea vapaasti. Näin eroahdistuksen välttämiseksi otetaan jo ensimmäiset askeleet, kun pennut tottuvat, että emä on väliaikaisesti poissa niiden luota, mutta palaa kuitenkin aina takaisin. (Kaimio 2007: 330).

## 5 EROAHDISTUKSEN SYNTYMEKANISMI JA TAUSTOJEN VAIKUTUS

Syntymekanismista puhuttaessa tarkoitetaan asioita, jotka saattavat vaikuttaa eroahdistuksen syntymiseen. Tutkijat Lund & Jorgensen ovat tehneet englanniksi kaavion syntymekanismista eli eroahdistukseen johtavista tekijöistä. Nämä ovat pääkohtia, jotka taustatapah- tumien lisäksi vaikuttavat asiaan (ks. KUVIO 3). Omistajaan sitoutuminen ja aktiivisuuden taso ovat riippuvaisia luonteesta. Koiran luonteeseen taasen vaikuttavat rotu, sukupuoli, aikaisemmat kokemuksen sekä omistajan suhtautuminen. Eroahdistuksen syntyyn on niin sanotusti kaksi tietä. Turhautuminen aiheuttaa kiihtymistä ja käytösmallien estojen poistumista ja tämä voi johtaa eroahdistuskäyttäytymiseen, koska pitkäaikainen frustroitu- minen saattaa johtaa pelkotilaan. (Bäcklund 2001: 33–34). Pitää kuitenkin muistaa, että tällainen kaavan mukainen käytös (oikean puolen nuolet) voi olla pelkästään turhautumista ilman pelkoa tai eroahdistusta. Vasemmalla puolella kaaviossa näkyy pelkotilasta tai kammosta johtuva syntymekanismi.



KUVIO 2. Eroahdistuksen syntymekanismit (Bäcklund, 2001: 34, suomennos ja toteutus kaavan pohjalta Suvi Koivula)

Pelottavissa tilanteissa pienen pennun ääntely ja emon lähelle tulo vahvistaa pennun ja emon suhdetta ja vähentää pennun tuntemaa pelkoa sekä eron aiheuttamaa stressiä. Jos herkässä iässä oleva pentu jää pelottavassa tilanteessa yksin, kokemus saattaa muuttua traumatisoivaksi. Pelko yksinoloa ja/tai vieraita ympäristöjä kohtaan voi olla pysyvää. Aina ei kuitenkaan eroahdistuksen syyt ole pennun varhaislapsuudessa, vaan myös aikuinen koira saattaa kohdata traumatisoivia tapahtumia ja kehittää niistä pelon yksinoloa kohtaan, jos se tapahtumahetkellä on ollut yksin tai ei ole päässyt riittävän nopeasti laumansa luokse turvaan. (Paavilainen 2010). Ikääntyneiden koirien eroahdistus johtuu yleensä kognitiivisesta rappeutumisesta (Canine Cognitive Dysfunction syndrome), siinä eläimen ympäristön hahmottamiskyky heikkenee sairauden myötä (Jokela 2010).

Aikaisemmassa osassa olikin osaltaan kiteytettynä oppimisen tärkeys ja sen tärkein ajankohta. Monella eroahdistuskoiralla on taustalla se, ettei pentua ole ikinä opetettu olemaan yksin. Pennun täytyy antaa tutkia maailmaa itsekseen jo kasvattajan luona ja lyhyet yksinoloharjoitukset aloitettava heti uuteen kotiin saavuttua. Pentu pitää pystyä

jättämään yksin esimerkiksi koiraportin taakse, sen ei tarvitse koko ajan kulkea omistajan mukana ja nukkua vieressä. Pentua palkitaan, kun se on rauhallinen yksin ollessaan. (Menna 2007; Kaimio 2007: 331). Monet virheellisesti huomioivat itkevää pentua esimerkiksi menemällä sen luokse tai ottamalla sen viereensä nukkumaan. Tällaisella käytöksellä vahvistetaan sitoutumiskäyttäytymistä liikaa. Omistaja saattaa myös syyllistyä epäjohtomukaiseen käytökseen välillä palkitsemalla ja toisella kerralla rankaisemalla koiraa samasta käyttäytymisestä eri tilanteissa. Tämä voi herkälle koiralle aiheuttaa kontrolloimatonta ongelmakäyttäytymistä. (Jokela 2010). Yksinoloa pitää kuitenkin muistaa aina opetella vähitellen, ettei pentua kuitenkaan jätettäisi yksin, ennen kuin se on kotiutunut ja tuntee olonsa turvalliseksi. Turvattomuus ensimmäisinä päivinä voi osaltaan jopa vaikuttaa eroahdistuksen syntyyn. (Paavilainen 2010). Useamman koiran kohdalla myös kyselytutkimuksessani oli eroahdistuksen syntyyn vaikuttanut yksinoloharjoittelun puute nuorella iällä.

Useimmat koirien pelkoreaktioista ovat opittuja, klassisen ehdollistumisen reaktioita. Klassinen ehdollistuminen on tuttu Pavlovin koirakokeista ja sillä tarkoitetaan oppimismuotoa, jossa neutraali ärsyke muuttuu oppimisen johdosta reaktion laukaisevaksi ärsykkeeksi. Koiran kokema kipu tai pelästymisen ehdollistuu tapahtumaan, jota koira alkaa jatkossa pelätä. Klassinen ehdollistuminen voi tapahtua hyvin nopeasti ja yksikin traumaattinen kokemus voi synnyttää pelon. (Bäcklund 2007: 6-7; Peltomaa 2011). Eroahdistuksen puhkeamisen taustalla voi olla joku tai joitain traumaattisia kokemuksia, varsinkin rescuekoirilla. Monesti rescuetaustaisilla koirilla on eroahdistusta ja se voi olla puhjennut hylkäämisen, pahoinpitelyn tai muun kaltoinkohtelun seurauksena, mutta se voi puhjeta myös vasta uuteen kotiin tultaessa. Kun tällainen pelastettu koira pääsee uuteen kotiin, se sitoutuu hyvin nopeasti omistajaan ja muodostaa perheenjäseniin voimakkaan riippuvuussuhteen. Se korvaa tällä aiemmat kokemuksensa ja pelkää hylkäämistä (Rekku rescue 2010, Viipurin koirat 2010, Pelastetaan koirat ry 2010). Eroahdistus voi puhjeta myös koiran liittäessä sen toiseen pelkoreaktioon esimerkiksi niin, että se ahdistuu ukonilmalla (Bäcklund 2001: 36).

Toinen pelon oppimismuoto on väline-ehdollistuminen. Se on oppimista, jossa opitaan toiminnan seurauksista eli jos käyttäytymistä huomioidaan, palkitaan tai rankaistaan, sen esiintymistodennäköisyys kasvaa. Näin tapahtuu, jos koiraa huomioidaan väärällä hetkellä. (Bäcklund 2007: 6-7; Peltomaa 2010). Eroahdistuneisuudesta puhuttaessa siis esimerkiksi

huomioidaan ja säälitään lähtötilanteessa panikoivaa koira. Myös rankaisu toimii huomioimisena ja siksi täysi huomioimattomuus on paras vaihtoehto.

Suuret muutokset arkirutiineissa tai esimerkiksi ihmisten ero tai muutto uuteen kotiin voivat vaikuttaa eroahdistuksen syntyyn (Bäcklund 2001: 35–36). Uudessa kodissa on aivan erilainen haju koiran mielestä kuin vanhassa ja ympäristön äänetkin ovat erilaisia. Jos koira jätetään uuteen kotiin heti yksin, se voi tuntea olonsa turvattomaksi ja kokea hylkäyksen tunnetta. Eroahdistusstressiä pahentaa koiran elämän muut stressaavat tekijät ja monesti ongelmakäyttäytymiset ruokkivat toisiaan ja tästä saattaa syntyä kierre. (Paavilainen 2010). Jo siedätetyillä eroahdistusoireilla on myös tapana uusien lomien tai muuttojen yhteydessä (Kaimio 2007: 330).

Alentunut stressinsietokyky voi myös osaltaan vaikuttaa eroahdistuksen syntyyn. Alenemiseen saattaa vaikuttaa varhaiset kokemukset, synnynnäinen alttius, heikko itseluottamus tai luottamuksen menetys. (Bäcklund 2001: 25). Välttämättä syitä eroahdistuksen puhkeamiseen ei löydetä tai niitä on useita, mutta tästä huolimatta eroahdistusta voidaan hoitaa ja koiran oloa helpottaa. Useimmiten koirat vastaavat terapiaan ja lääkkitykseen.

## 6 HOIDOSTA

Ensin on aina eriteltävä, että kyse on eroahdistuksesta, eikä turhautumisesta. Turhautunut koira käyttäytyy eritavalla kuin eroahdistunut koira. Eroahdistunut koira ei esimerkiksi pysty syömään johtuen stressitasojen noususta, turhautuneen koiran saa rauhoittumaan ruualla. Turhautunut koira kiertelee yleensä suhteellisen rauhallisesti kotia ja alkaa sitten askarrella, kun eroahdistunut koira taas on hyvin hermostunut heti omistajan poistuttua. Molemmat näitä ongelmakäyttäytymistä ilmentävät koirat voivat pitää meteliä, mutta yleensä eri tavalla. Monesti turhautuneella koiralla se on tasaista voh-voh-voh – haukkua; ”minulla on tylsää”, kun eroahdistunut koira itkee, ulvoo, haukkuu ja huutaa. Näitä ongelmakäyttäytymisiä hoidetaan eri tavalla. Videointi koiran tekemisistä voi auttaa selvittämään kummasta ongelmasta on kyse, jos sitä ei muuten tunnista. Videointi antaa tietoa siitä, mihin aikaan päivästä tapahtuu mitään, mihin aikaan koira tarkalleen ahdistuu ja miten se muuten käyttäytyy. (Halme 2008; Kaimio 2007: 331). Koirahan voi pelästyä esimerkiksi postin tuloa ja reagoi siihen vahvalla pelkoreaktiolla ja ahdistumalla. Tällöin ei

kyse olekaan puhtaasta eroahdistuksesta ja kesken päivää pelästymisen voi ehkä ehkäistä jotenkin.

## 6.1 Harjoittelu ja terapia

Yleisin koirien väärintulkinta on koiran huolestuneisuuden tai hermostuneisuuden tulkitseminen syyllisyydeksi, häpeäksi ja tietoisuudeksi aiemmista teoista. Huolestumiseen ja hermostumiseen koira kykenee, niihin riittää kyky tuntea pelkoa ja ymmärtää mahdollinen vaaran olemassaolo. Syyllisyyden tai häpeän tuntemiseen pitäisi osata kaksi asiaa, mihin koira ei pysty. Kykyä ymmärtää, mitä toinen yksilö tilanteessa ajattelee, sekä kehittyneempää ajantajua kuin mihin koiran aivot kykenevät. (Neuvonen 2010). Ihmisen tulkitsemat häpeämiseleet ovat koiralle alistumiseleitä, joita koira osoittaa, koska omistaja riehuu, huutaa, itkee tai pahimmassa tapauksessa fyysisesti kohdistaa vihan ja turhautumisen koiraan kotiin tullessaan. Seuraavalla kerralla koira yrittää eleillään rauhoittaa jo sisään tulevaa omistajaa ja estää näin vihan purkauksia itseään kohtaan. Jos omistaja ei kykene ajattelemaan tilannetta koiran kannalta, niin kannattaa ajatella itsensä tilanteeseen, jossa aviopuoliso on vihainen kotiin tullessaan ja käyttäytyy edellä mainitusti. Muutaman kerran jälkeen alat olla varuillasi jo avaimen kääntyessä lukossa, kun et tiedä millä päällä puoliso mahtaa tänään olla. Samanlainen olo on näillä koirilla. Koiran rankaiseminen kotiin tullessa vain pahentaa ahdistusta ja koirasta tulee entistä epävarmempi. (Leinonen 2011).

Nykytiedon mukaan koira ei pysty asettumaan mielessään toisen asemaan kuten ihminen, eli siltä puuttuu mielen teoria eli kyky mieltää, että toinen ajattelee eri tavalla kuin itse (Neuvonen 2010). Koira ei myöskään toimi suunnitellusti tai johdonmukaisesti (Halme 2008). Tietoisuuden tutkimus on vielä voimakkaassa muuttumistilassa, tiedeyhteisön sisälläkin näkemykset eläinten tietoisuudesta vaihtelevat, mutta siitä ollaan suhteellisen yksimielisiä, että kehittynein tietoisuuden taso, itsetietoisuus, koirilta puuttuu. Tämä tarkoittaa sitä, että pystyisi katsomaan itseään ulkopuolelta ja ymmärtää olevansa yksi erillinen yksilö. Tätä tietoisuutta on mitattu peilitestillä, jossa katsotaan pystyykö eläin ymmärtämään sen esittävän itseään. Vain muutama eläinlaji siihen kykenee ja muut nisäkkäät, myös koira, oppii vain olemaan välittämättä peilikuvastaan. (Neuvonen 2010). Koira ei siis pidä missään tapauksessa rankaista aiemmista, yksinolon aikana tapahtuneista tuhoista, koska se ei osaa rankaisua niihin yhdistää. Ei muutenkaan, vaikka tuhot olisivat turhautuneisuutta, saati pelon ja paniikin vallassa tapahtuneita. Koiralla myös stressitasot



nousevat, kun sille huutaa, eikä se silloin pysty sisäistämään asioita ja seuraa oravanpyörä, koska se, ettei koira ymmärrä, mitä siltä vaaditaan, nostaa taas stressitasoja entisestään (Halme 2008). Motivaatio ongelmakäyttäytymiseen kasvaa, kun epämiellyttävä ärsyke, tässä tapauksessa rangaistus, lisää pelkoa ja ahdistusta (Bäcklund 2001: 29). Muuten käytettäessä rankaisua koulutuskeinona, pitäisi käytöksessä näkyä muuttumista 2-10 rankaisukerran jälkeen. Jos näin ei tapahdu on rankaisumenetelmä virheellinen ja se on keskeytettävä. (Bäcklund 2001: 30).

Paras hoito olisi tietysti ennaltaehkäiseminen, mitä onkin jo edellä käsitelty, mutta jos eroahdistus on kuitenkin jo puhjennut, niin sen hoitoon on olemassa erilaisia harjoitteita. Parhaan hoitovastineen saamiseksi koira olisi saatava mahdollisimman rennoksi. Koiran tulee osata istu ja paikka tai muut vastaavat – käskyt, että sitä voidaan opettaa rentoutumaan ja odottamaan kiltisti. Koiralle opetetaan tyytyväisyyden tunne, yhdistettynä paikallaan oloon palkitsemalla sitä vuolaasti siitä. Kannusteen pitää siis olla mahdollisimman hyvä. Vähitellen koiran luota poistutaan ja sen pitäisi jäädä rennosti palkintonsa luo. Siedätysharjoittelu alkaa hyvin pienestä ja siinä edetään ihan vähitellen. Tärkeintä on palkita onnistumisia ja olla huomioimatta muuta. Monet luulevat, että palkitsemisen vastakohta on rankaiseminen, mutta oikeasti se on palkitseamattomuus. Koira opetetaan vähitellen sietämään välimatkaa omistajaan ja omistajan pitää opetella irrottautumaan koirasta. Koiran ei tarvitse seurata joka paikkaan mukana, vaan sitä opetetaan jäämään hetkiä yksin, aivan kuten pentuharjoittelussa. (Menna 2007; Bäcklund 2007: 16–17; Halme 2008).

Siedätysharjoittelu etenee asteittain (Halme 2008):

1. Koiralle annetaan syömistä, omistaja nousee sohvalta, koiran on tarkoitus jäädä rauhallisena syömään, omistaja palaa takaisin ja kehuu koira, jos se on rauhassa syömisensä ääressä
2. Koira saa mielihyvää syömisestä, stressitasot eivät nouse ollenkaan tai laskevat syömisensä seurauksena.
3. Jos koira hermostuu edes hieman, omistaja on edennyt liian nopeasti.
4. Jos koira seuraa, eikä jää syömään, sitä ei saa huomioida. Pitää muistaa, että huomioiminen on palkka.

5. Tästä edetään vähitellen pidempiin aikoihin, oven taakse menemiseen ja niin edelleen. Koira jää nätisti odottamaan, jos olet edennyt oikein ja tarpeeksi hitaasti. Pitää harjoitella ajan kanssa.
6. Jos etenet liian nopeasti, niin koulutustapa saattaa mennä pieleen, eikä toimi enää ollenkaan. Koira yhdistää pelon ja stressin harjoitteluun ja pelko laajenee jälleen.

Toinen, mikä pitäisi pystyä katkaisemaan, on reagointi lähtösignaaleihin. Ahdistuvaan koiraan vaikuttaa vahvasti näkösignaali, joten pukeminen ja muu valmistautuminen kannattaa toteuttaa piilossa ennen kuin terapia on edennyt siihen vaiheeseen, ettei koiran stressi enää nouse lähtörituaaleista. Tämän vuoksi lähtöä tehdään ilman, että lähdetään mihinkään. Avaimia kilistellään, puetaan päälle ja mennään tämän jälkeen rennosti istumaan sohvalle ja odotetaan niin kauan, että koira on rauhallinen. Kun koira osaa olla rauhallinen tällaisessa tilanteessa, aloitetaan hetken poistumiset oven taakse, että myös poistumisesta yhdistettynä lähtösignaaleihin tulisi koiralle neutraalia. Koiran pelkoja siis poisherkistetään vastaehdollistumisella rentoutumiseen. Harjoittelulla koira oppii pysymään rentona pelottavan ärsykkeen aikana ja vähitellen pelko vähenee (ks. TAULUKKO 1). Vastaehdollistaminen ja poisherkistäminen ovat aikaa vieviä tekniikoita ja terapiajakso tämän vuoksi pitkä. Ensimmäisiä vasteita voi alkaa havaitsemaan suhteellisen piankin, mutta vasta muutaman kuukauden päästä terapia alkaa vaikuttamaan kokonaiskuvaan. (Menna 2007; Bäcklund 2007: 16–17; Halme 2008). Ongelmana eroahdistuksen hoidossa onkin aika. Omistajalla pitäisi melkein olla lomaa sen ajan, kun koiraa pelosta/kammosta opetetaan pois. Pitää onnistua hoitamaan ja poistamaan syy eikä pelkästään seuraus (Halme 2008).

### **Harjoittelukaava askel askeleelta (koira reagoi käskyihin ”maahan” ja ”paikka, odottaa”)**

Lyhytaikainen rentoutuminen palkitaan

- 
- Koira pysyy paikoillaan kasvavilla intervalleilla: 5, 10, 15 ja 30 sekuntia
  - Koira pysyy paikoillaan, kun omistaja ottaa avaimet ja istuu alas
  - Koira pysyy paikoillaan, kun omistaja laittaa kengät jalkaan, ottaa laukun ja istuu alas
  - Koira pysyy paikoillaan, kun omistaja koskee ovenkahvaa
  - Koira pysyy paikoillaan, kun omistaja kokeilee useamman kerran ovenkahvaa
  - Koira pysyy paikoillaan, kun omistaja avaa hieman ovea ja laittaa sen nopeasti kiinni
  - Koira pysyy paikoillaan, kun omistaja avaa oven kokonaan ja laittaa sen kiinni
  - Koira pysyy paikoillaan, kun omistaja avaa oven ja astuu hetkeksi oviaukkoon
  - Koira pysyy paikoillaan, kun omistaja astuu kokonaan ulos oviaukosta, sulkee osittain oven ja palaa heti takaisin
  - Koira pysyy paikoillaan, kun omistaja astuu kokonaan ulos oviaukosta, sulkee oven kokonaan ja palaa heti takaisin
  - Koira pysyy paikoillaan, kun omistaja astuu kokonaan ulos oviaukosta, sulkee oven kokonaan ja palaa takaisin 5 sekunnin päästä
  - Koira pysyy paikoillaan, kun omistaja pysyy oven ulkopuolella kasvavilla intervalleilla 10, 20, 30, 45, 60 ja 90 sekuntia ja palaa takaisin
  - Koira pysyy paikoillaan, kun omistaja pysyy oven ulkopuolella kasvavilla intervalleilla 2,3,4,5, 7 ja 10 minuuttia ja palaa takaisin
- 

Jokainen askel pitää toteuttaa niin, että koira on yhtenäisesti tavoitellussa rentoutuneessa tilassa

Jokaista kohtaa voi käydä läpi myös spontaanisti harjoitteluissa, kun askeleet ovat yhtenäisesti onnistuneet

TAULUKKO 1. Harjoittelukaava (Lem 2011, Behavior modification and pharmacotherapy for separation anxiety, suomennos ja toteutus taulukon pohjalta Suvi Koivula)

Koira siis pyritään saamaan mahdollisimman rennoksi, että stressitasot pysyisivät alhaalla. Aamulla ennen lähtöä ei tämän vuoksi pidä tehdä kuin maksimissaan 20–30 minuutin lenkki ja sen on oltava tempoltaan rauhallinen. Pitkä tai reipas lenkki nostaa stressitasoja ja

tasot pysyvät korkealla pitkään. Luonnossa saalistaminen nostaa stressitasot korkealle ja saaliin syöminen laskee ne. Koiralle pitää siis antaa ruokaa, kun tullaan ulkoa ja mielellään mahdollisimman pitkän ajan työstämistä vaativaa. Aktivointileluissa mennään koiran mukaan, eli niin kauan ne ovat hyviä ja toimivia, kun tasot pysyvät alhaalla. Aktivointilelujen, kuten Kongin kanssa, pitää muistaa, ettei yhdistä niitä vain yksinoloon. Muuten aktivointileluistakin voi tulla lähtösignaali, joka saa stressitasot jälleen nousemaan. Nämä ruokinta ja aktivointiin liittyvät asiat ovat tietysti toteutettavissa vasta, kun eroahdistuksesta johtuvat stressitasojen nousut on saatu kuriin ja syöminen on edes ylipäättään mahdollista. Koiralla olisi hyvä olla pesäpaikka, missä on katto, koska vaikka koira on saalistaja, se on myös saalis, jolle tällainen pesä luo turvallisuuden tunnetta sekä suojaa. Koira ei kuitenkaan missään tapauksessa saa sulkea pesään, esimerkiksi häkkiin, työpäivän ajaksi (eläinsuojelulaki). (Halme 2008).

Omistajan poistuessa kotoa ei haukkumaan alkavaa koiraakaan kannata palata takaisin sisälle kieltämään. Koiralle palaaminen on palkkio haukkumisesta. Tässä jälleen esimerkki siitä, että rankaisu on koiralle palkitsevampaa kuin huomiotta jättäminen. Tarpeitaan sisälle tekevän koiran ei kannata antaa nähdä jätösten siivoamista, koska jos ensimmäisenä tullessaan kotiin syöksyy lammikon tai ulostekasan luokse, koira yhdistää paluun näihin. Koira tulkitsee eleitä koko ajan ja hyvin tarkasti, paljon tarkemmin kuin ihminen ikinä arvaakaan. (Leinonen 2011).

## 6.2 Lääkitys

Limbinen järjestelmä on aivoissa niin kutsuttu yhteysverkko. Se säätelee muun muassa autonomisia toimintoja sekä mielentiloja tuottamalla välittäjäaineita. Välittäjäaineisiin kuuluu esimerkiksi serotoniini, jonka taso vaikuttaa huomattavasti mielialoihin. Ihmistutkimuksissa serotoniinitason aleneminen liittyy masennukseen. Joitain tutkimuksia koirista viittaa myös siihen, että serotoniini vaikuttaisi itseluottamukseen, ollen tutkimuksen johtajakoirilla korkea. (Fogle 2003: 274–275).

Etsin hyvin laajasti tietoa siitä, mitä koiran aivoissa tapahtuu eroahdistuksen oireiden aikana. Tietoa oli todella vaikea löytää. Suomalaisilla ongelmakoirakouluttajillakaan ei ollut esittää faktatietoa aiheesta ja esimerkiksi Bäcklund on sitä mieltä, että kyseessä on lähinnä vain käytöshäiriö. Kuitenkin sitä hoidetaan monesti lääkityksellä, niin oletettavasti aivoissa fyysisesti jotain tapahtuu, mihin lääkkeellä vaikutetaan. Tutkimuksissakin on

todettu, että lääkityksen kanssa eroahdistusterapialla on saatu tuloksia kolme kertaa nopeammin verrattuna lumelääkitykseen (Bäcklund 2001: 51). On kuitenkin olemassa myös vastakkaisia tuloksia antanut tutkimus (Podberscek & Serpellin), jossa ei havaittu eroa klomipramiinin -lääkeaineen ja lumelääkkeen välillä (Bäcklund 2001: 51).

### 6.2.1 Reseptilääkkeet

Eroahdistuksessa yleisesti käytettäviä lääkeaineita ovat amitriptyliini, imipramiini, doksepiini, trimipramiini sekä edellä mainittu klomipramiini. Näistä klomipramiini on hyväksytty eläinlääkkeeksi (Bäcklund 2001: 50). Nämä lääkkeet vaikuttavat juurikin aivojen välittäjäaineisiin. Pohdintana voisi siis miettiä, että jos lääkityksestä on apua eroahdistuksessa, niin onko sitä sairastavilla koirilla kuitenkin serotoniinin vajetta aivoissa, joka ainakin osaltaan aiheuttaa käyttäytymisongelmaa? Toinen vaihtoehto voisi olla, että ahdistusoireet vähentävät serotoniinin tasoa aivoissa.

Joissakin tapauksissa lääkityksen on todettu olevan välttämätöntä. Se voidaan kuitenkin lopettaa harjoitteluiden edetessä, joidenkin kuukasien päästä. Ennen lääkityksen aloittamista on tärkeää käydä läpi lääkärin kanssa kaikki asiat. Selvittää, ettei koirassa ole elimellistä vikaa, joka saattaisi vaikuttaa käytökseen ja diagnosoida käyttäytymisongelma sekä suunnitella terapia huolella. Pelkällä lääkityksellä ei tuloksiin päästä. Keskushermoston kohonneen serotoniinitason oletetaan vaikuttavan vähentämällä pelkoa ja ahdistusta. Toinen tärkeä välittäjäaine, noradrenaliini puolestaan vaikuttaa muun muassa vireystilaan, oppimiseen ja muistiin ja sen lisäämisen oletetaan parantavan eläimen vastetta hoitoterapialle. (Bäcklund 2001: 49–50; Siekkinen 2011). Näiden oletusten mukaan serotoniinitason ei välttämättä tarvitsisi olla madaltunut, vaan sen kohottaminen normaalista antaisi paremman vasteen ahdistuneen koiran hoidolle kuin normaalitaso. Voidaan siis ajatella, ettei eroahdistuneen koiran taustalla välttämättä tarvitse olla masentuneisuutta ja sitä kautta välittäjäaineiden alentunutta tasoa, vaan ahdistukseen vaikutetaan nostamalla normaalia tasoa. Ehkä tätä asiaa tulevaisuudessa tutkitaan enemmän. Voi myös olla, että ollaan tyytyväisiä lääkityksen antamiin tuloksiin, eikä sen enempää pohdita tulosten taustalla. Näitä trisyklisiä masennuksen estolääkkeitä käytetään yleisesti ihmisillä estämään masennusta, paniikkikohtauksia, pelko- ja pakkomielteisiä tiloja sekä hermosairauksia (Bäcklund 2001: 50). Luultavasti näiden tulosten vuoksi niitä on aloitettu käyttämään

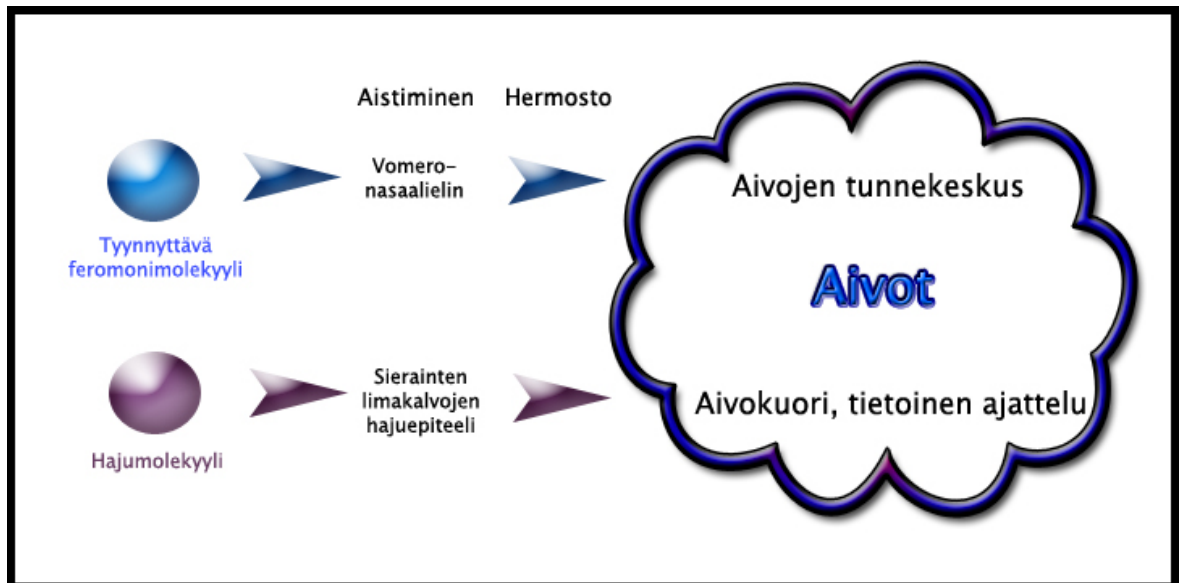
myös koirilla. Ihmisillä klomipramiinin on todettu vaikuttavan muun muassa ahdistuksen ja masennuksen hoidossa (Bäcklund 2001: 51).

Vetcare on järjestänyt tutkimuksen, jossa tutkittiin käytösterapian ja lääkityksen yhteistuloksia. Tutkimuksen koeryhmä käytti kolmen kuukauden ajan Clomicalm – lääkevalmistetta ja harjoitti hyvin suunniteltua terapiaa. Kolmen kuukauden jälkeen lääkitys jätettiin pois ja terapiaa jatkettiin vielä kuukauden verran. Osalle oireet palasivat heti lääkityksen loputtua. Kolmannessa kontrollissa oireet olivat vähentyneet 87,5 % koirista ja neljännessä kontrollissa vastaava luku oli 57,1 %. (Bäcklund 2001: 51). Oireiden vähenemisprosentin lasku saattoi aiheutua lääkkeen lopettamisesta tai omistajan lipsumisesta harjoittelussa. Eroahdistusharjoittelussa on hyvin tärkeää olla johdonmukainen ja sinnikäs. On todettu, että oireiden täydellinen katoaminen on vaikeaa saavuttaa alle 3 kuukauden kestävässä terapiossa, vaikka lääkitys olisikin tukena (Bäcklund 2001: 51). Itse en edes usko eroahdistuksen mahdollisuuteen kadota täydellisesti. Riippuen tietysti sen voimakkuudesta, mutta yleisesti ottaen uskon vain siedätykseen, en parantumiseen.

#### 6.2.2 Luontaistuotteet

Reseptivalmisteiden lisäksi saatavilla on erinäisiä luonnontuotteita ja muita rauhoittavia valmisteita. Näistä varmasti tunnetuin on D.A.P – Dog Appeasing Pheromone eli koiraa tyynnyttävä feromoni. Feromonit ovat viestimolekyylejä saman tai eri lajien välillä. Itse sana feromoni juontaa juurensa kreikankielisiin sanoihin pherein – kuljettaa, siirtää ja horman – stimuloida, kiihdyttää. Alkujaan feromoneilla tarkoitettiin kemiallista ainetta, jonka tarkoituksena oli antaa viesti hyönteisen lajitovereille fysiologisesta tai käyttäytymyksellisestä tilasta. D.A.P –haihduttimesta tai suihkeesta leviää ilmaan koiraemon erittämän feromonin tyyppistä hajuaainetta. Narttukoiran erittämä nisäferomoni (mainittu neonataalinen eli sokeakausi -otsikon alla) auttaa emän ja pennun välisen tunnesiteen muodostumista ja tämän ansiosta pennut käyttäytyvät rauhallisemmin ja feromonin tyynnyttävä vaikutus säilyy myös koiran aikuistuttua. Tämän uskotaan selittyvän sillä, että pentuajasta jää voimakas muistijälki ja feromonია on ollut ilmassa koko pentuajan. Tämä vaikuttaa pentuun tai aikuiseen koiraan siten, että pelottavat ja uudet asiat tuntuvat tutuilta ja suhtautuminen on rauhallisempi. Aikuiselle koiralle tästä on hyötyä myös siten, että lauman johtajakoiralla on laumaansa tyynnyttävää vaikutusta, koska se erittää korvistaan nisärahasen kaltaista tyynnyttävää feromonია. Hajuaaineet haistetaan sierainten limakalvo-

jen hajuepiteelissä, kun feromonit aistitaan vomeronasaalielimestä (ks. KUVIO 4). (Bäcklund 2007: 13–15; Vetcare Oy 2010).



KUVIO 4. Feromonien kulku (Bäcklund 2007: 13), toteutus kaavan pohjalta Suvi Koivula.

Professori Gaultier on tutkijaryhmänsä kanssa verrannut D.A.P –feromonin ja klomipramiini –mielialalääkkeen tehoa käytösterapian lisänä yksinjäämiskammon hoidossa. Tutkijaryhmän tuloksena oli, että nämä vähentävät yhtä tehokkaasti ahdistukseen liittyviä oireita. D.A.P ei ole lääkeaine, joten sillä ei myöskään ole mahdollisia lääkeaineiden sivuvaikutuksia, eikä se imeydy elimistöön. (Bäcklund 2007: 14). On siis kannattavaa kokeilla mahdollista hoitovastinetta feromoneista ennen kuin lähtee kokeilemaan lääkeaineita.

On olemassa myös muita lääkeaineettomia tuotteita feromonien lisäksi, joiden uskotaan vaikuttavan ahdistuneisuuteen ja erilaisiin pelkotiiloihin. Luontaistuotteet ja homeopaattiset tuotteet eivät ole lääkkeitä. Homeopatiassa keskitytään hoitamaan samankaltainen samankaltaisella eli päinvastoin kuin lääkeaineilla. Luontaistuotteet eivät aiheuta sivuvaikutuksia ja niitä voidaan käyttää vaihtoehtoisena tai lääkeaineita tukevana hoitona. Dorwest Herbs – luontaistuotteet suosittelvat pelkoihin ja hermostuneisuuteen vuohenjuuri ja valeriana – kapseleita. Niiden sanotaan rauhoittavan eläintä ja siten myös lisäävän pelokkaiden itseluottamusta. (Shetland Oy, Dorwest Herbs 2011). Rohtovirmajuuresta valmistettua valerianaa on pitkään käytetty yrttinä erilaisten oireiden hoitoon, muun muassa unilääkkeenä (Huttunen 2011). Yksi tunnettuja rauhoittavista luontaistuotteista on Serene-UM, luontainen täydennysravinto. Sen sanotaan sisältävän vitamiineja, hivenaineita

sekä aminohappoja, jotka maksimoivat elimistön serotoniinintuotantoa. Elimistö itse tuottaa serotoniinia ravinnon mukana saamistaan ainesosista ja näitä ainesosia on käytetty Serene-UM – tuotteen valmistukseen. Tuotetta mainostetaan ongelmakoirakouluttajan ja eläinlääkäreiden suosittelemana. (Biofarm Oy 2011; Mark & Chappel 2011).

Kukkaterapia on myös yksi luontaistuotehoidon muodoista. Terapian perustaja on brittiläinen lääkäri Edward Bach (1886–1936). Hän kehitti oman terapiamenetelmänsä perinteisen homeopatian pohjalta alkaen 1930. Tässä hoitomuodossa käytetään kukkauutteita, jotka on valmistettu luonnonkukista. Niiden on tarkoitus vahvistaa eläintä torjumaan sairautta sekä stressiä ja niitä käytetään sairauksien sekä luonneongelmien hoitoon. Bachin kukkatipat valmistetaan myrkyttömistä kasveista. Kukkauutteita on monia erilaisia. (Aalto 2011).

### 6.3 Ammattiapu

Toiset onnistuvat terapioimaan ja harjoittelemaan koiran kanssa ihan yksinään ja saamaan tuloksia. Mikäli yksinoharjoitukset eivät tuo mitään edistystä viikkojen harjoittelun jälkeen tai jos omistaja ei ole varma onko koiralla eroahdistus vai joku muu käytöshäiriö, kannattaa ottaa yhteyttä ongelmakoirakouluttajaan ja/tai eläinlääkäriin. Ongelmakoirakouluttaja kannattaa aina pyytää kotiin arviomaan tilanne, koska puhelimesta annettut tai kirjalliset ohjeet, eivät selvitä ongelman syytä varmasti, jos kouluttaja ei näe tapahtumia. Kouluttajaksi kannattaa valita henkilö, joka ei käytä rankaisuvia keinoja eroahdistuksen hoidossa. (Kuusalo 2010). Kuten aiemmin on todettu, lääkityksen aloittamiseen tarvitaan myös eläinlääkäriä ja eroahdistusta epäiltäessä on muutenkin hyvä tehdä koiralle terveystarkastus, ettei kyse ole mistään fyysisestä sairaudesta. Käyttäytymisongelma pitää diagnosoida, että terapia pystytään suunnittelemaan oikein. Eri käytöshäiriöiden hoito, kun on aina erilaista. (Bäcklund 2001: 49). Etsittäessä syytä ongelmakäyttäytymiseen pitää selvittää käyttäytymistä ylläpitävää vahvistamista (Bäcklund 2001: 28).

Koko perheen kannattaa osallistua kouluttajan kanssa mietittävään terapiaan. Tarvitaan runsaasti taustatietoa, että pystytään puuttumaan oikeisiin ongelman lähtökohtiin. On hyvä myös tietää käyttäytyykö koira eritavalla perheenjäsenestä riippuen. Omistajan kertomat diagnoosit eivät ole diagnooseja, ainoastaan toistaiseksi diagnosoimattoman käytöshäiriön oireita. Jos miettii esimerkiksi sisälle virtsaamista käyttäytymisongelman osana, niin siihen



voi olla todella monta syytä kuten muun muassa elimellinen vika, eroahdistus, sisäsiisteysongelma tai alistuminen. (Bäcklund 2001: 36).

## 7 KYSELYTUTKIMUS

Suoritin pienen kyselytutkimuksen aiheeseen liittyen vuoden 2008 lopulla – 2009 alussa. Tutkimuksen kysymykset löytyvät työn liitteenä (LIITE 1.). Vastauksia kyselyyn keräsin erilaisilta koiriin liittyviltä keskustelupalstoilta ([www.voimahali.fi](http://www.voimahali.fi), [www.koirat.com](http://www.koirat.com), [www.esseropit.net](http://www.esseropit.net), [www.tuulenkoirat.net](http://www.tuulenkoirat.net)). Vastauksia kyselyyn tuli 16 kappaletta. Rotuja oli 13; borzoi, saluki, saksanpaimenkoira, lapinkoira, suursnautseri, norwichinterrieri, landseer, faaraokoira, labradorinnoutaja, eurasier, greyhound ja whippet ja sekarotuisia 3 kappaletta; saksanpaimenkoira/laumanvartija/pystykorva, paimenkoiramainen, jonka roduista ei tietoa ja hirvikoira/karhukoira/pystykorva eli jokaisella vastaajalla oli keskenään erituisia koiria. Tämän kyselyn pohjalta ei ainakaan voinut vetää johtopäätöksiä eroahdistuksen esiintymisyleisyyteen jossain rodussa verrattaessa toisiinsa.

Kyselystä kävi ilmi, että melko harva haki tilanteeseen ammattiapua, vain kaksi vastaajaa oli ollut yhteydessä ongelmakoirakouluttajaan. Lääkitystä ja/tai terapiaa oli käyttänyt neljä vastaajaa. Luontaistuotteita (Serene-UM, kukkatipat) yksi vastaajista. Moni vastasi tylästi, ettei ole tehnyt mitään auttaakseen koiraan. Tämä aiheutti minussa säälin tunteita koiraan kohtaan. Vaikka esimerkiksi yleisimmät oireet, kuten huutaminen ja tuhoaminen ei omistajaa haittaisi, niin koiralla on todella paha olla ahdistuksessaan. Mielestäni omistajalla on velvollisuus edes yrittää auttaa koiraan jotenkin. Kuusi vastaajista kertoi tekevänsä erityisiä järjestelyjä yksinolonsuhteen tai koiran ei tarvinnut olla yksin lainkaan. Erilaisia järjestelyjä olivat selkeät rutiinit, kuten esimerkiksi poistuminen kotoa vain kerran päivässä sekä tilan rajaaminen, musiikki ja ikkunoiden peittäminen. Muutama vastaajista kertoi koiraseuran riittävän pitämään ahdistuksen kurissa ja tähän jo aiemmin työssä viittasinkin. Yksitoista vastaajien koirista asui laumassa tai vähintään toisen koiran kanssa, loput yksinään.

Suvussa esiintyvistä eroahdistusongelmista oli kuullut kuusi vastaajista, muita vastauksia oli, ettei sukulaisista tiedetä mitään tai ettei ole esiintynyt. Yhdeksällä koirista eroahdistus oli helpottanut vanhemmiten, kahdella pahentunut ja muilla pysynyt samalla tasolla koko

eliniän. Traumoja tai muita vastaavia ongelmia kertoi olevan neljä vastaajista ja kolmella koiran kohdalla eroahdistuksen puhkeamiseen oli vaikuttanut pentuajan sosiaalistamattomuus ja tottumattomuus esimerkiksi ihmiseen, josta aiemmin työssä kerroin.

Yksi vastaajista oli lopettanut koiransa eroahdistuksen vuoksi 2 – vuotiaana, tähän viittasin työssä kappaleessa, jossa kerroin lopettamisluvuista. Vastaaja kertoi pentuesisaruksenkin lopetetun oireilun vuoksi ja hän kertoi myös kuulleen, että suvussa olisi muillakin ongelmia, mutta ongelmista vaiettiin.

Useimmissa vastauksissa eroahdistusoireet olivat oikeanlaiset ja niistä tunnisti *sen oikean* eroahdistuksen. Muutamassa vastauksessa kuitenkin oli mielestäni enemmän kyse turhautumisesta tai jostain muusta ongelmakäyttäytymisestä kuin eroahdistuksesta. Oireina eroahdistuksessa oli kuvattu hermostuminen lähtötilanteessa, ulvominen, haukkuminen tai muu ääntely, oven ja ikkunan (karmien) tuhoaminen, sisälle tarpeiden tekeminen, pakko- liikkeet kuten paniikinomainen ravaaminen ja tassujen polkeminen, lisääntynyt kuolaaminen, omistajan jatkuva seuraaminen kotona, syömättömyys ja oksentelu sekä yhdessä vastauksessa ”seinille meno”. Vastaukset kuten ”Eroahdistus ilmeni sillä tavalla, että koira yksin jäädessään aloitti haukkumisen ja sitä saattoi kestää pahimmillaan tuntikausia” tai ”Alussa haukkui, joskus saattoi pureskella esim. shampoo pulloja, tyhjentää roskiksi.” viittaisi mielestäni ehkä enemmän turhautumiseen tai lievään yksinolo-ongelmaan kuin eroahdistukseen. Kuitenkin yleensä, jos ainoa oire on haukkuminen (ja haukkumisen tyyli tietynlainen, joka on käsitelty työssä aikaisemmin), ei kyse ole eroahdistuksesta ja pieni askarteleminen vaihtelevien esineiden parissa ei myöskään viittaa selkeästi eroahdistukseen.

## 8 POHDINTA

Mainitsin johdannossa törmänneeni mitä omituisimpiin tapoihin koettaa hoitaa eroahdistusta. Yksi näistä on ihan erikseen mainitsemisen arvoinen. Koiralle etsittiin uutta kotia eroahdistuksen vuoksi. Kun omistajalta kysyttiin, että onko hän yrittänyt auttaa koiraa jotenkin, hän totesi sitoneensa sen puuhun ja jättäneen siihen, mutta tämä ei ollut auttanut. Kuulemma vain pahensi koiran oloa. En olisi voinut olla hämmentyneempi! Miten ihmeessä ihminen saa päähänsä sitoa pelkäävän koiran kiinni ja jättää yksin vieraaseen,

turvattomaan paikkaan? Mikä voi olla ajatuksena tällaisessa toiminnassa? Lähdemateriaalia tutkiessani löysin tähänkin hämmentävään tapaukseen vastauksen: ”Valmiiksi ahdistuneen koiran siedättäminen kannattaa aloittaa usein jossain muualla kuin kotona, esimerkiksi ulkona tai jossain muussa paikassa, jossa ahdistusta ei esiinny. Koira kiinnitetään vaikkapa kesken kävelylenkin taluttimestaan aina samaan puuhun. Sen luota poistutaan eleettömästi ja sitä kiitetään iloisesti palaamisen hetkellä. Siedättämisessä varotaan tarkoin ylittämästä koiran huolestumisen rajaa. Omistaja astuu aluksi vain askeleen verran pois päin ja palaa heti koiransa luokse.”. Näin kirjoittaa Tuire Kaimio kirjassaan koiran käyttäytyminen. Jos *hieman* oiotaan mutkia ohjeistuksesta, saadaan aikaiseksi tilanne, jossa hätääntynyt koira huutaa paniikkiaan kiinnitettynä puuhun, kun omistaja on jossain näkymättömissä ja omistaja ihmettelee, mikseivät ohjeet toimi. Muun muassa tämän tapauksen ja muiden väärinkäsitysten vuoksi olen yrittänyt korostaa työssäni harjoittelun etenemistä hyvin pienin askelin, aina koiran stressitasot huomioiden.

Edellä mainitun tyylliset tapaukset myös palauttivat uskoni aina takaisin siihen, ettei ihmiset tiedä aiheesta tarpeeksi. Olen perehtynyt aiheeseen vuodesta 2007 asti intensiivisemmin ja jo vuonna 2008 päätin siitä tehdä opinnäytetyön. Silloinen ohjaava opettaja totesi hyvin rohkaisevasti ”et ole tosissasi”, ihan sen vuoksi, koska aihe on todellakin hankala. Hyvää faktatietoa ei ole helposti tarjolla ja asioista on paljonkin eriäviä mielipiteitä. Mutta eriävät ja vahvat mielipiteet tulevat vastaan aina kaikissa koira-asioissa, että se ei ollut mitenkään uusi asia. Aika paljon sai lähdemateriaalia etsiä ja tutkia sekä vertailla, että sai jotakin järkevää aikaiseksi. Usko meinasi monesti loppua jo senkin takia, kun tuntui, etten saa selville mitään uutta. Mitään sellaista, mitä ihmiset eivät jo tietäisi. Todellisuudessa tämä oli vain oman tiedonmäärälle sokeutumista. Se, mitä olin oppinut kolmessa vuodessa, piti nyt saada paperille.

Jos mietin epäonnistumisia tai työn huonoja puolia, niin osaan nimetä yhden. Minua harmitti pitkin työtä, etten saanut täydellistä faktatietoa ja tutkimustuloksia koiran aivotoiminnasta eroahdistuksen aikana. Olisin halunnut saada tietooni jotain suurta ja ihmeellistä, oivaltaa asioita lääketieteellisten tutkimusten pohjalta. Tyhjästä on kuitenkin paha nyhjäistä. Toki useamman kerran löysin uutta tietoa itsellenikin ja se ilahdutti.

Uskon työn olevan hyödyksi eläintenhoitajille kuin myös ihan peruskoiranomistajillekin. Koin aiheen tärkeäksi, koska sen sanotaan tällä hetkellä olevan jopa ”trendi”. Luulen, että

ehkä ihmiset joltain osin haluavat löytää nimen kaikille mahdollisille yksinolo-ongelmille, mutta uskon myös, että todellinen ongelma on olemassa. Sille, mistä se johtuu, voi olla montakin selitystä. Tiivistyneet asumisolot, koiramäärän lisääntyminen, ehkä eroahdistuksen lisääntyminen koirapopulaatiossa, koska siihen ei ole kiinnitetty jalostuksessa huomiota, rescuekoirien määrän kasvu ja mahdollisesti osaltaan myös ihmisten tiedon lisääminen muun muassa internetin välityksellä. Saadaan tietoa eri käytöshäiriöistä ja niistä myös puhutaan enemmän esimerkiksi keskustelupalstoilla ja muissa sosiaalisissa medioissa. Asioilla on enemmän näkyvyyttä, kun aikaisemmin ongelmista puhuttiin vain lähimmille ystäville ja ehkä eläinlääkärille. Silti, vaikka tietoa ehkä on helpommin saatavilla kuin aikaisemmin, niin sain runsaasti palautetta, kun alun perin aloin työtä suunnittelemaan, että tällainen tulee tarpeeseen. Kiinnostuneita ihmisiä oli paljon ja valmista työtä varattiin luettavaksi. Periaatteessa valitsin aiheen, joka minua eniten kiinnosti, mutta vaakakupissa painoi kyllä myös muiden toiveet.

Itse olen taistellut eroahdistuneen koiran kanssa nyt neljä vuotta. Vasta viime kesänä tämän koiran kohdalla tapahtui harppaus kohti parempaa siedättymistä. Ensimmäisen kerran 3,5 vuoden aikana koiran stressitasot olivat niin alhaalla aamulla, että se pystyi syömään antamani herkun. Siihen mennessä se ei ollut ikinä sitä pystynyt tekemään. Koira oli siihen saakka hallinnut paniikkinsa niin, että se vain makasi ja tärisi, ei enää tuhonnut tai huutanut, mutta muuhun se ei vielä ollut pystynyt. Olin muuttanut keväällä uuteen asuntoon, rauhalliselle alueelle. En tiedä oliko tällä vaikutusta vai mitä tapahtui, mutta yhtäkkiä eräänä aamuna koira vain söi antamani herkun. Se tunne oli sanoinkuvaamaton. Teki mieli syöksyä koiran kaulaan halaamaan ja itkemään sen turkkia vasten, mutten tietenkään voinut sitä tehdä. Poistuin kotoa eleettömästi, kuten aina ja itkin sitten koko matkan töihin, onnenkyyneleitä. Kukaan, jolla ei ole eroahdistunutta koiraa ollut, ei välttämättä osaa edes arvata sitä tunnetta, mutta siinä kiteytyy se kaikki tuska, taistelu ja väsymys eroahdistusta kohtaan sekä tietysti hämmentävän suuri onnentunne. Tämä kokemus antoi minulle todella paljon uutta voimaa työni toteuttamiseen, koska jos joku joskus saisi minun antaman informaation pohjalta kokea tuon saman tunteen oman koiransa kanssa, niin kaikki tehty työ on ollut täysin sen arvoista.

## LÄHDELUETTELO

AALTO KIRSI 2011: Bach kukkaterapiaa koirille. Koirakoulu Kiti. (<http://www.koirakoulukiti.palvelee.fi/11>). 23.1.2011.

BAILEY GWEN 2003: Mitä koirani ajattelee. Tammi, Helsinki.

BIOFARM OY 2011: Serene-Um. (<http://www.biofarm.fi/content/view/116/lang,fi/>). 25.1.2011.

BYRNES CAROL 2010: Separation anxiety in dogs. San Diego Humane Society and SPCA. ([http://www.sdhumane.org/site/DocServer/BT\\_K9-Separation\\_Anxiety\\_in\\_Dogs.pdf?docID=601](http://www.sdhumane.org/site/DocServer/BT_K9-Separation_Anxiety_in_Dogs.pdf?docID=601)). 3.11.2010.

BÄCKLUND PETRI 2001: Koiran eroahdistus. Kotieläinhygienian julkaisuja 37, Helsingin yliopisto, Eläinlääketieteellinen tiedekunta, Kliinisen eläinlääketieteen laitos.

BÄCKLUND PETRI 2007: Koirani pelkää – opas koiran pelonhallintaan. Vetcare Oy.

FOGLE BRUCE 2003: Koiran omistajan käsikirja. Otava, Helsinki.

HALME RAILI 2008: Koiran eroahdistus. Ongelmakoirakouluttaja, Rakkaat haukut. Luento.

HUTTUNEN MATTI 2011: Lääkkeet mielen hoidossa. ([http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_osio=105&p\\_teos=lam](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=105&p_teos=lam)). 23.1.2011.

JOKELA TAINA 2010: Koiran eroahdistus. Novartis Finland Oy. ([http://www.novartis.fi/tuotteet/elainlaakkeet/fi\\_FI/koiraneroahdistus/](http://www.novartis.fi/tuotteet/elainlaakkeet/fi_FI/koiraneroahdistus/)). 15.11.2010.

KAIMIO TUIRE 2002: Pennun kasvatusta – Pennusta kunnan koiraksi. WSOY, Helsinki.

KAIMIO TUIRE 2007: Koirien käyttäytyminen. WSOY, Helsinki.

KEMPE RIITTA, LEPPÄNEN MINNA, MÄKI KATARIINA, SAASTAMOINEN MARKKU, SÄRKIJÄRVI SUSANNA, VILANDER PERTTI 2005: Koiran ruokinta ja hoito. Gummerus, Jyväskylä.

KOKKO ULLA 2003: Koirien pikkujättiläinen. WSOY, Helsinki.

KUUSALO JUKKA 2010: Eroahdistus. Vaasan koirakoulu. (<http://www.vaasankoirakoulu.com/27>). 14.11.2010.

LEINONEN JANITA 2011: Ahdistaa, mutta omistajaa vai koiraa. Kelpokoira. ([http://www.koiranomi.com/artik\\_eroahdistus.htm](http://www.koiranomi.com/artik_eroahdistus.htm)). 15.1.2011.

LEM MICHELLE 2011: Behaviour modification and pharmacotherapy for separation anxiety in a 2-year-old pointer cross. Canadian Veterinary Medical Association. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC339210/>). 12.1.2011.

- MARK&CHAPPEL 2011: Serene-Um. (<http://www.markandchappell.com/global/dog-puppy/behavioural-training.html>). 1.2.2011.
- MENNA NINA 2007: Koiran yleisimmät pelkotilat. Koirien käytösongelmiin erikoistunut asiantuntijaeläinlääkäri, Vetcare Oy. Luento.
- NEUVONEN HANNA 2010: Aivojen rakenne & eläinten tunteet. Kennel Lifedream. (<http://www.lifedream.eu/2.html>). 15.12.2010.
- PAAVILAINEN SARI 2010: Eroahdistus. Koirakoulu Visio. (<http://www.koirakouluvisio.com/71>). 12.11.2010.
- PELASTETAAN KOIRAT RY 2010: Koiraongelmia ja ongelmakoiria. (<http://www.pelastetaankoirat.com/ongelmat.html>). 13.12.2010.
- PELTOMAA HARRI 2011: Kognitiivinen psykologia, automaattisen oppimisen muotoja. (<http://www.opinto.net/web/parser.php?sec=psyk&page=kogni-002>). 13.1.2011.
- PULLIAINEN ERKKI 2004: Koira kotona ja luonnossa – Käyttäytymisen perusteet. Ajatus kirjat, Helsinki.
- REKKU RESCUE 2010: Opas koiran eroahdistuksen hoitoon ja ohjeita koiran opettamiseen olemaan yksin. (<http://www.rekkurescue.com/opas.php?id=6>). 13.12.2010.
- SHETLAND OY 2011: Dorwest Herbs luontaistuotteet ja homeopaattiset tuotteet. (<http://www.shetland.fi/DORWEST/DH3.html>). 1.2.2011.
- SIEKKINEN SAULI 2011: Masennus henkisenä koetinkivenä. (<http://www.teosofia.net/artikkelit/ss-masennus.htm>). 23.1.2011.
- TAPIOVAARA HANNU 2010: Vomeronasaalielin, kuuden aisti? (<http://personal.fimnet.fi/laaketiede/kaisu.tapiovaara/vomeronasaalielin.htm>). 15.11.2010.
- VETCARE OY 2007: Hyväntuulen tuoja D.A.P. Maahantuojan mainoslehti.
- VIIPURIN KOIRAT 2010: Eroahdistus. (<http://sitebuilder.viipurinkoirat.fi/page3.aspx>). 13.12.2010.
- Kuviot ja taulukot
- BÄCKLUND PETRI 2001: Koiran eroahdistus. Kotieläinhygienian julkaisuja 37, Helsingin yliopisto, Eläinlääketieteellinen tiedekunta, Kliinisen eläinlääketieteen laitos.
- BÄCKLUND PETRI 2007: Koirani pelkää – opas koiran pelonhallintaan. Vetcare Oy.
- DOG TRAINING GEEK 2011: Separation Anxiety in Dogs. (<http://www.dogtraininggeek.com/separation-anxiety.html>). 1.2.2011.
- LEM MICHELLE 2011: Behaviour modification and pharmacotherapy for separation anxiety in a 2-year-old pointer cross. Canadian Veterinary Medical Association. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC339210/>). 12.1.2011.