

## Stressi reaktio – Voidaanko sitä hoitaa ?

Stressi on elimistön yleinen reaktio mihin tahansa ylikuormituksen aiheuttamaan sisäiseen tai ulkoiseen ärsytykseen. Tässä artikkelissa käsittelemme lähinnä stressin vaikutuksia aineenvaihduntaan ja sitä kautta yleiseen terveyteen sekä suosituksia miten stressi tilanteita voidaan aineenvaihdunnallisesti auttaa.

- Stressitutkija Hans Selyen mukaan stressi on elimistön kokonaisvaltainen aktivoituminen mihin tahansa ulkoiseen tai sisäiseen ärsykkeeseen (vaatimukseen).
- Liikarastitus
- Syntyy joko todellisista tai oletetuista vaatimuksista, joihin ei kyetä vastaamaan
- Stressin vaikutukset ovat fysiologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia
- Stressoreja eli stressin aiheuttajia ovat mm. ristiriidat, turhautumat, uhkaavat ympäristötekijät, elämänmuutokset (neg. ja positiiviset), asumisolosuhteet tai ympäristö yms.
- Stressin vaiheet Hans Selyen mukaan: 1) hälytysvaihe (tilanne tiedostetaan uhkaavana, hormonitoiminnan muutoksia, ahdistusta, pelkoa jne.), 2) vastustusvaihe (stressin aiheuttaja pyritään poistamaan) 3) uupumisvaihe (psykosomaattisia vaivoja, turhautuneisuutta, aggressiivisuutta, sopeutumista).

Stressin eri vaiheiden vaikutukset ovat: hälytysreaktio, sopeutusvaihe ja uupumisvaihe. Hälytysreaktiossa ilmenevät stressin oireet ja vastustuskyky heikkenee. Sopeutusvaiheessa elimistö nousee vastarintaan ja mikäli stressin aiheuttaja ja sopeutumiskyky ovat sopuissa uhkaavan tilanteen mentyä ohi elimistö palautuu ennalleen. Ellei sopeutuminen onnistu ja stressi jatkuu seurauksena lopulta kehon uupuminen.

Käytännössä stressi laukaisee aineenvaihdunnan liikkeelle. Oli ärsyke mikä tahansa, koiran aineenvaihdunta reagoi stressin hälytysreaktioon tuottamalla mm. testosteronia, kilpirauhashormonia sekä stressihormoneja (adrenaliineja), sydämen lyöntinopeus kiihtyy. Adrenaliini purkautuminen kehoon kestää n. 10-15 minuuttia ja keho joutuu käsittelemään näiden aineiden purkamista aineenvaihdunnastaan useita vuorokausia, jopa viikon. Hälytysreaktio laukaisee vastarintareaktion, joka pyrkii tasapainottamaan kehon takaisin normaaliin tilaan. Jos stressi kuitenkin vain jatkuu, koira (kuten ihminenkin) uupuu ja silloin se saattaa ärähtää pienimmästäkin ärsykkeestä. Kehon uupumisvaihe johtaa tilanteeseen, jossa stressin vaikutukset alkavat vaikeuttaa elintoimintojen normaalia toimintaa. Hälytysreaktion myötä kehon voimavarat ehtyvät ja keho on alttiimpi kaikenlaisille tartunnoille.

Esimerkkinä näyttelyssä/kisoissa toisen koiran rähähtäminen. Stressireaktio laukeaa. Koira saattaa olla nyt erittäin epäluuloinen muita koiria kohtaan ja kavahtaa kohdatessaan toisen koiran. Näitä tapahtumia voi päivän aikana olla useita ja aineenvaihdunta on todella kovilla eikä koiran keho ehdi palautua. Jos kisataan paljon, stressi tila ei pääse purkautumaan ja tätä kautta aineenvaihdunnan rasitus vain jatkuu. Seurauksena koira on mahdollisesti väsynyt, yliherkkä ja levoton, kouluttamisesta ei tule mitään - oppimiskyky olematon.. Eri oireita ovat myös eroahdistus, haukkuminen, aggressiivisuus, pelkotilat jne. On myös mahdollista ettei koira ulkoisella olemuksellaan oireile ollenkaan, on pirteä ja iloinen, syö hyvin yms, mutta stressin aiheuttamat ongelmat näkyvätkin ajan myötä suolisto-ongelmina, ihon/karvan lähtönä jne. Pahimmista stressi tilanteista toipuminen saattaa kestää jopa vuoden.

Stressi saattaa myös laukaista piileviä perinnällisiä sairauksia, kuten epilepsiaa, sydänsairauksia ja muita elimistön vajaatoimintoja.

Jokainen koira, kuten ihmisetkin, ovat yksilöitä ja reagoivat stressiin erilalla. Toiset kestävät vaikka mitä, toiset stressaavan jatkuvasti mitä pienemmistäkin asioista.

Jo normaali elämän olosuhteiden muutokset aiheuttavat stressin laukeamia. Esimerkkejä on tuhansia: Liiallinen/vääränlainen treenaaminen, sopeutumattomuus koiralaumaan, muutto, lapsi kotiin, nuori muuttaa kotoa, nuorempi/vanhempi elinkumppani poistuu/kuolee, bussi ajaa ohi pelästyttäen koiran, koira yksin liian kauan, suru sekä ilo jne. eli syitä todella on tuhansia ihan jokapäiväisessä elämässä. Stressin syntymisen kannalta on yhdentekevää, onko tilanne tai ärsyke miellyttävä tai epämiellyttävä. Olennaista on, paljonko sopeutumista se vaatii. Useimmiten ongelmana oireiden lukeminen, oireita ei välttämättä enää muisteta liittyy tapahtuneeseen, koska ulkoiset, näkyvät oireet voivat ilmetä vasta kuukauden - parin kuluttua. Näkyvimpiä aineenvaihdunnan puutostiloista johtuvia oireita ovat tassuvälien punertuminen, kainaloiden ja suupielten ihon kuivuminen, kutina, karvanlähtö, suoliston toimintahäiriöt ja esimerkiksi korvatulehdukset.

Ensi sijainen hoito on rauha. Koiran pitää saada rauhassa levätä ja stressitason laskeutua.

Stressi aiheuttaa mm. suoliston bakteerikannassa rajuja muutoksia, jotka vähentävät suoliston tehokkuutta. Tämä voi näkyä myös hetkittäisinä ripuleina. Bakteerikannan muutokset vähentävät koiran syömän ravinnon sulavuutta eli hyväksikäyttöä. Yleisimmin koiran ruokavalioon tai ruokintamääriin ei puututa, vaan koira saa saman annoksen ruokaa eli ravinteita kuten aikaisemminkin, kuitenkin hyötykäyttö stressin seurauksena on voinut romahtaa jopa 30 %. Käytännössä koira saa nyt vähemmän rakennusaineita kehonsa toimintojen ylläpitoon ja tämä johtaa puutostiloihin.

Puutostilat aiheuttavat vastustuskyvyn romahtamisen ja tämän seurauksena tassujen välit punottavat, korvat tulehtuvat, bakteerit pääsevät kiinni. Ihon kutina johtuu ravintoaineiden (rasvahappojen/vitamiinien/hivenaineiden) puutoksesta, iho kuivuu ja ärsyyntyy, koira raapii ihon rikki. Rikkoutunut iho tarvitsee yhä lisää ravintoaineita, suolisto oireilee. Jos asialle ei tehdä mitään, seurauksena eläinlääkäriässä käynti, ihotulehdukseen antibiootti- ja kortisonikuurit ja mahdollinen diagnoosi – koira on allerginen tai vastaavasti sillä on suolistotulehdus, joka on suora seuraus suoliston bakteerikannan muutoksista. Näiden oireiden hoito lääkkeillä ei auta todellisen syyn – eli stressin - hoitamiseen.

## **Miten stressaavaa/stressaantuvaa koiraa sitten voidaan auttaa ?**

Tukemalla aineenvaihduntaa lisäravinteilla eli annetaan koiralle eväitä hoitaa aiheutunutta stressitilaa.

Kun tarkastellaan stressireaktion aiheuttamia puutostila-alueita, pää-alueiksi muodostuvat:

- Suolisto bakteerikannan romahtaminen
- Ihon rasvahappojen tasapaino
- Ihon vitamiinien ja hivenaineiden tasapaino
- Vastustuskyvyn romahtaminen

Lisäravinteina voidaan käyttää:

- Maitohappobakteeri pulveria (Probiotic), lisäravinteena Esbilac-emänmaitopulveri
- Ruokaa joka jo valmiiksi sisältää niitä (Eagle). (Näillä tuetaan suoliston toimintaa lisäämällä luonnollisten maitohappobakteerien määrää suolistossa ja palautetaan tasapaino).
- Ihon hoitoon oikeat raaka-aineet eli Omegat, biotiini, sinkki, A-, E- ja B6-vitamiinit (MirraCoat)
- Luontaistuotteita vastustuskyvyn nostoon (Dorwest Herb's valkospuli&kreikanherne)
- Luontaistuotteita suoliston toiminnan tukemiseen (Dorwest Herb's puunkuoripulveri)

Näitä voidaan kaikkia antaa samanaikaisesti kuuriluontoisena tai jatkuvasti tarpeen mukaan.

Jos ennakkoon tiedetään koiran joutuvan stressi tilanteeseen, ennaltaehkäisyynä olisi suositeltavaa nostaa koiran ruokintamääriä hyvissä ajoin ennen stressitilanteita. Tällä voidaan luoda varastoja stressin vaikutusten rajoittamiseen. (Metsästäjät tietävät tämän erittäin hyvin. Metsästyskauden kova fyysinen rasitus yhdessä hirvittävän ajojahtistressin kanssa vaatii koiran ”lataamisen” +3 kk ennen metsästyksen alkamista. Jos kuitenkin kyseessä aktiivi harrastus, kuten Agility, TOKO, useat näyttelyissä käynnit yms ”lataaminen” ei riitä, stressin aiheutus jatkuva).

Ennalta ehkäisyyn:

- Maitohappobakteeri geeliä (BenePac) tai pulveria (Probiotic) ruuan kanssa
- Ruokaa joka jo valmiiksi sisältää niitä (Eagle).
- Luontaistuotteita rauhoittamiseen (Dorwest Herb's Vuohenjuuri&Valeriaana)
- Luontaistuotteita suoliston toiminnan tukemiseen (Dorwest Herb's puunkuoripulveri)

Me ihmiset stressaamme ja niin tekevät koiruksetkin, me osamme puhua ja hakea apua, koirat eivät.

Toivottavasti tämä artikkeli auttaa koirien omistajia ”lukemaan” koiran stressi ongelmia ja saadaan taas pidettyä noita veijareita terveinä ja elinvoimaisina, oli kyseessä sitten kotikoira tai aktiivi super treenari.

Kirjoittanut

Olli Wuorimaa

©Olli Wuorimaa / 2004