

Humor

Dziś zastanowimy się w jaki sposób wprawić nasze pociechy w dobry nastrój. Nie trzeba być fachowcem, aby sprawić radość zwierzakowi – wystarczy odrobina czasu i chęci, aby urozmaicić futrzakowi dzień. Można zrobić to na wiele sposobów i każdy z nich będzie dobry jeśli tylko zauważymy, że działa i jednocześnie nie robi nikomu krzywdy.

Pierwsza rzecz o jakiej pomyślałam jest chyba najprostszą formą poprawiania humoru – tak samo u ludzi, jak i u zwierząt. Nie trzeba przy niej zbyt dużo kombinować, myśleć, wydawać pieniędzy, za to wpływa dobrze zarówno na nasz nastrój, jak i zdrowie. Mowa oczywiście o zwykłym spacerze. Na dwór można wychodzić nie tylko z psiakami, coraz częściej widuje się właścicieli z kotami, fretkami, a nawet królikami kicającymi po ogródkach. Dla zwierzków to ogromna frajda, świat pełen nowych przedmiotów, dziwnych zapachów. Mogą spełniać swoje pierwotne zachowania: węszenie, tropienie, kopanie dołków. Ileż emocji można wtedy zauważyć na pyszczku psa, zaciekawione oczy, niuchający nos – to powinno utwierdzić nas w przekonaniu, że naprawdę warto. We wszystkim jednak trzeba znać umiar. Czas spaceru i jego intensywność należy koniecznie dostosować do kondycji zwierzaka, warunków pogodowych i oczywiście do chęci samego zainteresowanego. Dobrze jest przyzwyczajać pupila od małego do zwiedzania świata. W innym przypadku, jako dorosłe, mogą zwyczajnie bać się takich innowacji w swoim życiu. Wtedy właściciel będzie musiał w inny sposób dbać o kondycję czworonoga i jego dobry humor.

Zarówno podczas spacerów, jak i w domu możemy wykorzystać różnego rodzaju zabawki w celu uatrakcyjnienia spędzanego razem czasu. W tym przypadku, oprócz chęci potrzebujemy też odrobinę pomysłowości – aby wiedzieć co wykorzystać do zabawy i w jaki sposób. Nie musimy wydawać fortuny w sklepach zoologicznych, bo niejednokrotnie w zabawie lepiej sprawdzają się zwykłe patyki lub kulki z papieru, niż profesjonalne gryzaki i maskotki. Wystarczy poobserwować nasze zwierzątko, co go interesuje, jakie lubi dźwięki, materiały. Jeśli brak nam kreatywności zawsze warto poszperać w Internecie, gdzie właściciele dzielą się własnymi patentami na zabawy. Jedne zwierzaki biegają za uciekającymi myszkami, inne wołają być gonione przez swoją Panią lub Pana. Mogą lubić aportowanie, przeciąganie liny czy patyka, szukanie piłeczki albo walki na niby z ręką właściciela lub maskotką. Trzeba pamiętać, że każda zabawa może się znudzić, dlatego dobrze jest zmieniać co jakiś czas atrakcje. Dzięki temu nie będziemy codziennie zastanawiać się „co by tu jeszcze...”, a pupil za każdym razem będzie wykazywał pełen entuzjizm.

Co jeszcze mogłoby poprawiać humor? Oczywiście jedzenie. Ale to niestety dość niebezpieczny grunt i łatwo doprowadzić zwierzątko do nadwagi, a co gorsza złych nawyków. Dobrze wiemy, jak łatwo przyzwyczaić się do jedzenia czekolady w ramach pocieszenia lub odstresowania. Nasi czworonożni przyjaciele mają bardzo podobne problemy. Także smakołyki, ciasteczka, pasty są jak najbardziej wskazane, ale głównie jako nagroda za dobrze wykonane zadanie, czy też grzeczne zachowanie u weterynarza. Pamiętać należy też o tym, aby przekąski były nieszkodliwe dla danego gatunku zwierząt – a najlepiej specjalnie dla nich przygotowane np. psie ciasteczka, kocie dropsiki.

Na koniec czynność równie przyjemna zarówno dla właściciela jak i jego podopiecznego – przytulanie. Nic tak dobrze nie robi na dobry nastrój, jak obecność lubianej przez nas osoby oraz kontakt z nią. Głaskanie, poklepywanie, drapanie – każda z tych czynności stymuluje zakończenia nerwowe w skórze i przesyła informacje do mózgu. Wtedy wydzielana jest oksytocyna (hormon dotyku) wpływająca na spadek kortyzolu (hormonu stresu) – i zmiany te dotyczą obu przytulających się: ludzi, psów i innych stworzonek. Dzięki temu znika napięcie, odprężamy się, czujemy się bezpiecznie. Zwierzaki bardzo potrzebują kontaktu fizycznego z człowiekiem. W naturze przecież właśnie w taki

sposób przekazują sobie wiele sygnałów i tworzą hierarchię. Z resztą i w tym przypadku nie potrzeba naukowych dowodów na skuteczność przytulania – wystarczy jedno spojrzenie w oczy i wszystko jest oczywiste.

Na pewno istnieje jeszcze mnóstwo sposobów na dobry nastrój. Jest ich pewnie tyle, ilu właścicieli i ich zwierzaków. Każdy jest inny, każdy ma wyjątkowe potrzeby i lubi różne rzeczy. Dzięki zapoznaniu się z upodobaniami naszych pupili (i vice versa!) możemy sprawiać sobie przyjemności na co dzień i od święta. Jak to mówią: nic nie leczy tak dobrze, jak śmiech - a więc szczęśliwy zwierzak oszczędzi nam wielu kłopotów związanych ze swoim zdrowiem fizycznym i psychicznym. Tak samo jak w przypadku ludzi, wyćwiczony umysł, dzień wypełniony zajęciami i atrakcjami, nie pozostawia wiele czasu na chorowanie.

Autor tekstu: Aleksandra Skwarcan

Pomóż nam pomagać
74 1050 1575 1000 0090 3015 5601 (ING Bank Śląski S.A.)
Fundacja Happy Animals
ul. Ogrodowa 62 lok. 9, 55-040 Bielany Wrocławskie