



TRAUMA INFORMOVANÝ PŘÍSTUP K TRÉNINKU PSŮ

Kristýna Dostálková
Pozitivní psychologie psů

Trauma-informovaný přístup: počítám s tím, že nervová soustava může být rozladěná, a pracuju s ní šetrně.

Trauma-informovaný přístup: počítám s tím, že nervová soustava může být rozladěná, a pracuju s ní šetrně.

Pro koho?

Psi s traumatem, psi geneticky citliví, nedostatečně socializovaní, i ti, kteří mají prostě blbý den.

Proč je NS přecitlivělá?

špatná zkušenost:

- napadení jiným psem
- bolestivý/děsivý zážitek na veterině nebo u kadeřníka
- tvrdé tresty, bolestivé pomůcky, škubání
- útulek, ztráta, opuštění; množírna
- lekačka během "strachového období" v dospívání (ohňostroj, bouřka...)

Proč je NS přecitlivělá?

citlivější NS bez špatné zkušenosti:

- genetika a temperament: některé linie jsou prostě víc "přetáčivé"
- stres matky v březosti (kortizol přes placentu): pes se narodí přednastavený
- chybějící socializace v kritickém okně
- chronický stres: plný kyblíček každý den, málo odpočinku
- bolest / zdraví (štítná žláza, střeva, klouby): pes v bolesti má práh níž
- věk: štěněcí strachová období, senior se slábnoucími smysly

*Kniha: Bessel van der Kolk - Tělo sčítá rány
(The Body Keeps the Score)*



Je to kniha o lidském traumatu - ale savčí nervová soustava funguje stejně. Dala mi mapu k tomu, co u psů roky vidím v praxi.

Trauma nežije v příběhu, ale v těle a nervové soustavě – proto se z něj nedá “vymluvit” ani ho přemyslet.

Uzdravení znamená vrátit tělu pocit bezpečí, schopnost samo se zklidnit a vliv na to, co se děje – a jde to přes tělo, rytmus, pohyb a bezpečné vztahy, ne přes rozum a slova.

Co je to TRAUMA?

- Trauma není událost, ale otisk, který v těle zůstal.

Co je to TRAUMA?

- Trauma není událost, ale otisk, který v těle zůstal.
- Nebezpečí dávno pominulo, ale tělo pořád jede, jako by trvalo.

Co je to TRAUMA?

- Trauma není událost, ale otisk, který v těle zůstal.
- Nebezpečí dávno pominulo, ale tělo pořád jede, jako by trvalo.
- Proto samotné "popovídat si o tom" nestačí - příběh se dá vyprávět, ale automatické tělesné a hormonální reakce se tím nezmění.

Co je to TRAUMA?

- Sedí v celém těle, ne "jen v hlavě".

Co je to TRAUMA?

- Sedí v celém těle, ne "jen v hlavě".
- Zasahuje hormony, srdce, útroby, imunitu.

Tři úrovně bezpečí (polyvagální teorie - Porges)

Nervový systém přepíná mezi třemi stavy podle toho, jak moc je v bezpečí:

- Klid a spojení - dokážu být v kontaktu, hrát si, učit se.
- Útok/útěk - mobilizace, poplach.
- Zhroucení/ztuhnutí - kolaps, "vypnutí".

Tři úrovně bezpečí (polyvagální teorie - Porges)

Van der Kolk říká CO se děje - otisk zůstane v těle.

Porges vysvětluje JAK - nervová soustava přepíná mezi třemi stavy.

Tři úrovně bezpečí (polyvagální teorie - Porges)

- Pes padá po žebříčku dolů, když vyšší úroveň selže.

Tři úrovně bezpečí (polyvagální teorie - Porges)

- Pes padá po žebříčku dolů, když vyšší úroveň selže.
- Cílem tréninku je dostat se zpátky nahoru - do klidu a spojení.

Tři úrovně bezpečí (polyvagální teorie - Porges)

- Pes padá po žebříčku dolů, když vyšší úroveň selže.
- Cílem tréninku je dostat se zpátky nahoru - do klidu a spojení.
- Tělo podvědomě vyhodnocuje samo (tzv. neurocepce) dřív, než si to uvědomíme.

Tři úrovně bezpečí (polyvagální teorie - Porges)

- Pes padá po žebříčku dolů, když vyšší úroveň selže.
- Cílem tréninku je dostat se zpátky nahoru - do klidu a spojení.
- Tělo podvědomě vyhodnocuje samo (tzv. neurocepce) dříve, než si to uvědomíme.

U traumatu tenhle odhad "lže" a hlásí nebezpečí i tam, kde není.

*A teď konkrétně - proč se u citlivého psa ten
přepínač zasekne v poplachu.*

Co se děje v přetížené NERVOVÉ SOUSTAVĚ?

- přehnaně citlivý poplach: v mozku je **“detektor kouře” (amygdala)**, která bleskově hlásí hrozbu dřív, než to stihneme domyslet, a **“strážní věž” (přední mozek)**, který to má tlumit a poznat planý poplach.

U traumatu je detektor přecitlivělý a strážní věž se odpojuje - ovládání emocí selhává.

Co se děje v přetížené NERVOVÉ SOUSTAVĚ?

- stresové hormony se nevracejí do klidu:
zdravé tělo po hrozbě vystřelí adrenalin a kortizol a rychle se zklidní; traumatizované zůstává nabuzené - hormony se nevrátí dolů a při sebemenším podnětu vyletí nepřiměřeně nahoru.

Chybí „stopka“, která říká “už je to dobré”.

Co se děje v přetížené NERVOVÉ SOUSTAVĚ?

- Útok – útěk – ztuhnutí – zhroucení: když se dá jednat, tělo se pak zklidní. Když jednat nejde (jsem uvězněný, přišpendlený, bezmocný), organismus přejde do ztuhnutí a kolapsu.

**Pes pod prahem (zelená, žlutá SZ) je v akci,
pes nad prahem (oranžová, červená) je v pasti.**

Obranná reakce má u zvířete oblouk:
podnět → napětí (mobilizace) → akce,
která situaci vyřeší → uvolnění → návrat
do klidu.

Ten oblouk se musí zavřít.

- Když se zavře, energie z těla odteče a nervový systém se zresetuje.
- Když se nezavře (pes akci nedostane), energie zůstane v těle a příště startuje o kus výš.

Jak to vypadá v reálu?

Představte si psa, který zahlédne dalšího psa přes ulici.
Ještě je pod prahem:

- Zaznamená: zvedne hlavu, ztuhne na půl vteřiny, uši dopředu. Tělo se nabudí.

Jak to vypadá v reálu?

Představ si psa, který zahlídne dalšího psa přes ulici.
Ještě je pod prahem:

- Zaznamená: zvedne hlavu, ztuhne na půl vteřiny, uši dopředu. Tělo se nabudí.
- Zorientuje se: kouká, sbírá informace. Tady je pořád ve hře, ještě nepanikaří.

Jak to vypadá v reálu?

Představ si psa, který zahlídne dalšího psa přes ulici.
Ještě je pod prahem:

- Zaznamená: zvedne hlavu, ztuhne na půl vteřiny, uši dopředu. Tělo se nabudí.
- Zorientuje se: kouká, sbírá informace. Tady je pořád ve hře, ještě nepanikaří.
- Udělá akci, která funguje: otočí se a odejde s vámi pryč. Nebo se rozhodne to obejít obloukem. Nebo se ohlédne na vás a společně změníte směr. Vzdálenost se zvětší.

Jak to vypadá v reálu?

- Vybije napětí: jakmile je dál, tělo to pustí ven: oklepe se (jako po koupeli), zívne, protřepe se, možno si odfrkne, sníží se mu postoj.

Jak to vypadá v reálu?

- Vybije napětí: jakmile je dál, tělo to pustí ven: oklepe se (jako po koupeli), zívne, protřepe se, možno si odfrkne, sníží se mu postoj.
- Vráť se do klidu: začne zase číchat k zemi, jde normálním tempem, svaly povolí, ocas a uši se vrátí do neutrálu.

Jak to vypadá v reálu?

- Vybije napětí: jakmile je dál, tělo to pustí ven: oklepe se (jako po koupeli), zívne, protřepe se, možno si odfrkne, sníží se mu postoj.
- Vráť se do klidu: začne zase číchat k zemi, jde normálním tempem, svaly povolí, ocas a uši se vrátí do neutrálu.

To oklepání ve fázi 4 je ta viditelná pečeť dokončení. Když se pes po setkání oklepe a jde si čichnout, právě před tebou zavřel ten oblouk. Tělo řeklo "vyřešeno, můžu jít dál".

Jak to vypadá v reálu?

Nedokončená reakce vypadá takhle: pes ztuhne → nemůže odejít → vybuchne → odtáhnete ho pryč napnutém vodítku → pes je ještě dlouho “nabuzený”, nemůže vzít pamlsek, nečichá, kouká se zpátky, těžko dýchá. Energie zůstala v těle.

Oblouk se nikdy nezavřel.

Jak to vypadá v reálu?

Naše práce není psa “přinutit vydržet blízko”. Naší prací je postavit situaci tak, aby pes mohl ten oblouk dokončit sám – pod prahem, s prostorem odejít, s vámi jako partákem, který jde s ním.

U psa na vodítku je “akce, která situaci vyřeší” skoro vždycky jediná věc: zvětšit vzdálenost. Odejít. Tak vypadá dokončení.

Jak to vypadá v reálu?

Ztuhnutí je první fáze vypnutí – pes už nezvládá jednat sám.

A tady je ten obrat: když pes ztratí možnost jednat, musí si jí na chvíli půjčit od vás (přenos zodpovědnosti).

Rozežrat a zvětšit vzdálenost. To není trénink, to je záchrana ;-).

Jak to vypadá v reálu?

Rozhození pamlsků po zemi + odchod. Proč to funguje?

1. Rozbije to fixaci. Zírání je zaseknutá smyčka - oči zamčené na spouštěči. Nos k zemi tu smyčku fyzicky přeruší. **Pes nemůže současně čuchat k zemi a očima viset na hrozbě.**

Jak to vypadá v reálu?

Rozhození pamlsků po zemi + odchod. Proč to funguje?

1. Rozbije to fixaci. Zírání je zaseknutá smyčka - oči zamčené na spouštěči. Nos k zemi tu smyčku fyzicky přeruší. **Pes nemůže současně čuchat k zemi a očima viset na hrozbě.**
2. Nastartuje to tělo a jiný systém. Čichání a žraní zapíná "klidovou" větev nervů (parasymphatikus) — pohyb nosu, žvýkání, sklopená hlava. Tělo dostane signál "nejsi v ohrožení, jde se jíst".

Jak to vypadá v reálu?

Rozhození pamlsků po zemi + odchod. Proč to funguje?

1. Rozbije to fixaci. Zírání je zaseknutá smyčka - oči zamčené na spouštěči. Nos k zemi tu smyčku fyzicky přeruší. **Pes nemůže současně čuchat k zemi a očima viset na hrozbě.**

2. Nastartuje to tělo a jiný systém. Čichání a žraní zapíná "klidovou" větev nervů (parasymphatikus) — pohyb nosu, žvýkání, sklopená hlava. Tělo dostane signál "nejsi v ohrožení, jde se jíst".

Rozžrání není cíl - je to páčidlo, kterým psa "odemkneme" z toho zámrazu. Poté zvětšíme vzdálenost. Tím dokončíme ten oblouk za něj.

Na co si dát pozor?

- Nenechte ho zírat. "Ať se kouká, zvykne si" nad prahem nefunguje. Není to zvykání, je to zaplavení (flooding) - oblouk se nezavře, jen se prohloubí.

Na co si dát pozor?

- Nenechte ho zírat. "Ať se kouká, zvykne si" nad prahem nefunguje. Není to zvykání, je to zaplavení (flooding) - oblouk se nezavře, jen se prohloubí.
- Netahejte za vodítko. Škubnutí = pro tělo další potvrzení pasti. Rozežrání odemyká "měkce", tah zamyká víc.

Na co si dát pozor?

- Nenechte ho zírat. "Ať se kouká, zvykne si" nad prahem nefunguje. Není to zvykání, je to zaplavení (flooding) - oblouk se nezavře, jen se prohloubí.
- Netahejte za vodítko. Škubnutí = pro tělo další potvrzení pasti. Rozežrání odemyká "měkce", tah zamyká víc.
- Dejte prostor na oklepání. Když jste dál a pes se oklepe, zívne, začne sám číchat → oblouk se zavřel. To je zpětná vazba pro vás :-).

Na co si dát pozor?

- Nenechte ho zírat. "Ať se kouká, zvykne si" nad prahem nefunguje. Není to zvykání, je to zaplavení (flooding) - oblouk se nezavře, jen se prohloubí.
- Netahejte za vodítko. Škubnutí = pro tělo další potvrzení pasti. Rozežráním odemyká "měkce", tah zamyká víc.
- Dejte prostor na oklepání. Když jste dál a pes se oklepe, zívne, začne sám číchat → oblouk se zavřel. To je zpětná vazba pro vás :-).

Pod prahem si pes dokončí reakci sám, nad prahem mu s dokončením pomůžete vy - rozežráním odemknete zamrznutí a odchodem uzavřete oblouk.

Pokud budeme pravidelně zavírat oblouk, tak:

1. Staví se nová dálnice (a stará zarůstá)

Každý zavřený oblouk je jedno opakování nové nervové dráhy: spouštěč → můžu jednat → vyřeší se to → klid.

Přesně jako se u výbuchů stavěla dálnice spouštěč → panika → křik, teď se stejným mechanismem staví ta zdravá.

Ta stará se nevymaže (dráhy v mozku nemizí), ale přestává se používat a zarůstá — nová je širší, rychlejší, dostupnější. Pes po ní časem sjede automaticky.

Pokud budeme pravidelně zavírat
oblouk, tak:

2. Práh se posouvá - žlutá zóna se roztahuje

Pes zvládne být blíže a déle, než se dostane do potíží.

To, co byla loni oranžová na třicet metrů, je letos žlutá na deset.

Nezmizí spouštěče - zvětší se prostor, kde pes ještě umí
myslet.

Pokud budeme pravidelně zavírat
oblouk, tak:

3. Zkracuje se doba návratu (resilience/odolnost)

Tohle je skvělý praktický ukazatel. Pes, co “potřeboval půl hodiny, než se srovná”, se začne srovnávat za pět minut, pak za pár nádechů. Oklepe se, čichne a jde dál.

Nejde o to, že se nikdy nenabudí - jde o to, že se umí vrátit. To je odolnost.

Pokud budeme pravidelně zavírat
oblouk, tak:

4. Pes začne přebírat zodpovědnost (a začne rozhodovat sám)

Na tohle čekáme - pes se zvládne odpoutat sám, ještě před markerem. Začne řešit situaci vlastní hlavou: vidím psa → koukám se pryč → jdu dál".

To je jackpot (pro nás), na který čekáme. Cíl tréninku.

Pokud budeme pravidelně zavírat
oblouk, tak:

5. Klesá základní hladina napětí

Když se energie pravidelně vybíjí a nehromadí, pes žije celkově níž. Nebudí se každé ráno s již téměř plným kyblíčkem.

Nervový systém dostal novou výchozí polohu.

Pokud budeme pravidelně zavírat
oblouk, tak:

6. Stanete se pro psa “bezpečnou kotvou”

Každý společný dokončený odchod psovi říká: “s ní/ním se to vždycky vyřeší.” Vodítko přestává být past a stává se spojením.

Vy jste pro psa Ti, kteří znamenají bezpečí — a to je ko-regulace, ze které pak roste všechno ostatní.

Pokud budeme pravidelně zavírat oblouk, tak:

Není to lineární proces. Přijdou horší dny (plný kýblíček, nakupené spouštěče...) a bude to vypadat jako krok zpět - není. Je to výkyv na stoupající křivce.

ALE je potřeba zůstat pod prahem. Jeden velký výbuch nad prahem umí vrátit kus práce, protože posílí tu starou dálnici.

Čím víc zavřených oblouků na jeden ujetý, tím rychleji nová dálnice vyhraje.

Pravidelně zavíraný oblouk mění psa
zevnitř. Z "přežívá spouštěče" na "řeší
spouštěče sám a rychle se vrací".

A vás mění na bezpečnou kotvu.



DĚKUJI ZA POZORNOST