



狗狗的分離焦慮

狗是非常需要陪伴的動物，大部分狗在有人陪伴時會感到最安心。當狗獨自一人時，有些狗會出現分離焦慮或其他行為問題。

如何知道狗狗有分離焦慮？

分離焦慮常見的症狀包括：

- 過度吠叫、嚎叫或哀鳴
- 咬壞家具或其他物品
- 在家裡隨地大小便

這些狗通常會特別黏人，過度依賴一位或幾位主人。當主人回家時，牠們會表現得非常興奮；當主人離開時，則顯得悲傷或沮喪。分離焦慮發作時，類似於人類的恐慌症，會讓狗狗感到強烈的不安，也會影響主人和狗狗的生活品質。

如果懷疑狗狗有分離焦慮，該怎麼辦？

1. 帶狗去看獸醫或行為獸醫師

有些健康問題或其他行為問題，可能會讓狗的反應看起來像分離焦慮，所以需要先確認原因。

2. 錄影觀察狗狗獨處時的狀況

使用網路攝影機或手機錄影，紀錄你短時間外出時狗獨處時的行為，幫助獸醫做診斷和後續治療追蹤。

分離焦慮的原因

- 分離焦慮可能是由以下因素引起的：
- 家庭環境或生活作息的改變，例如搬家、長時間休假、主人生病或長時間陪伴狗狗後恢復正常作息。
- 家庭成員或其他寵物去世，讓狗狗感到失落。
- 有些狗天生就容易焦慮，從小就表現出分離焦慮的跡象。

此外，從收容所領養的狗或單一位飼養者照顧的狗，更容易發生分離焦慮。

分離焦慮可能發生在任何年齡的狗狗身上，若沒有及時治療，問題通常會越來越嚴重。透過正確的診斷和治療，可以讓狗狗逐漸適應獨處，減少焦慮，恢復生活的平衡。

如何治療分離焦慮？

治療狗狗的分離焦慮並不容易，因為這種問題發生在狗獨自在家時。狗狗可能從你準備外出的動作就開始變得焦慮。有些狗甚至能分辨出工作日和休息日，只有在你上班時才會出現焦慮。

治療步驟

1. 使用藥物幫助穩定情緒

狗狗在焦慮和恐慌的狀態下，無法好好學習獨處。因此，使用藥物幫助牠們穩定情緒是治療的第一步。

- 長效藥物：美國有批准的藥物如 **Reconcile®** 和 **Clomicalm®**（三環抗憂鬱劑），效果穩定，但需要4到8週才能完全見效。
- 短效藥物：例如 Trazodone、Gabapentin、Clonidine 或 Alprazolam，可以快速緩解狗狗短時間內的焦慮。

2. 盡量避免狗狗獨處

在藥物產生效果前，減少狗獨自待在家的時間。

- 帶狗狗一起出門或去工作
- 請朋友、家人或狗保姆照顧狗狗。
- 在安全的天氣下，讓狗待在車內也可能是一個選擇。

3. 使用食物分發玩具

給狗狗玩具（如嗅聞墊、Kong玩具）來分散注意力，鼓勵牠們自己玩樂，減少對主人的依賴。

- 將狗的日常餐點放在玩具裡，避免牠們把這些玩具當作你要離開的信號。

4. 營造安全放鬆的環境

提供一個讓狗感到安心的空間，並在這個地方給予獎勵

- 避免讓狗接觸窗戶或門，減少外界刺激
- 播放柔和的音樂或有聲書來安撫狗狗。

5. 滿足狗狗的基本需求

適度的運動和大腦刺激有助於減輕焦慮。

- 每天進行 嗅聞散步、尋找零食遊戲 或 使用各種狗玩具。
- 這些活動能讓狗感到滿足，同時增進你們的互動關係。

6. 訓練狗狗學會獨處

逐步教導狗狗獨處的方法：

- 在離開前給狗食物分發玩具，分散牠的注意力。
- 訓練狗待在固定的墊子或空間，慢慢延長你離開的時間。

7. 不要懲罰狗狗

大聲責罵、打狗或使用懲罰工具只會讓狗更焦慮。狗狗的行為並非報復，而是因為恐慌而無法控制自己的情緒。

8. 漸進離開訓練

漸進式訓練狗狗獨處（逐步延長時間）可能有效，但如果狗狗的焦慮沒有透過藥物改善，訓練可能會失敗。進度要慢且穩，避免讓狗變得更敏感。

透過藥物與行為訓練的配合，狗狗可以逐漸學會安心獨處，恢復生活平衡。

遛狗時讓狗狗充分使用嗅聞的行為對於牠們的身心健康至關重要，以下是一些重點：

1. 嗅聞的本能

- 狗狗的嗅覺非常靈敏，能夠感知到人類無法察覺的氣味。嗅聞是狗狗探索世界的重要方式，透過氣味來獲取信息，如其他動物的存在、環境變化等。

2. 心理需求

- 嗅聞不僅是狗狗的一種探索行為，還能提供心理刺激。當狗狗在散步時嗅聞不同的氣味，牠們的大腦會活躍運作，這有助於減少焦慮和壓力，並穩定情緒。

3. 消耗精力

- 散步時的嗅聞活動會消耗大量的精力。這種精神上的消耗與身體運動相輔相成，可以幫助狗狗保持健康，避免因過多精力而導致的不良行為。

4. 社交互動

- 嗅聞也有助於狗狗進行社交互動。透過嗅聞其他狗狗留下的氣味，牠們可以了解對方的性別、年齡和健康狀況等信息，這是一種間接的社交方式。

5. 散步時的重點

- 放鬆牽繩：在狗狗嗅聞時，應保持牽繩放鬆，以便牠們自由探索。
- 避免干擾：在狗狗專心嗅聞時，建議飼主不要出聲干擾，讓牠們充分發揮嗅覺。
- 適當引導：如果需要讓狗狗離開某個地方，可以使用訓練指令，如「沒有」，並搭配獎勵來強化正確行為。

6. 在家中提供嗅覺刺激

- 在家中也可以透過隱藏零食或使用嗅聞玩具來滿足狗狗的嗅覺需求，這樣可以在不出門的情況下也能提供精神上的刺激。

總之，遛狗時讓牠們自由地嗅聞是滿足其生理和心理需求的重要方式，有助於提升牠們的生活品質。