



如何降低狗狗的焦慮？

讓毛孩更安心！

狗狗的焦慮可能來自多種原因，例如環境改變（例如：住宿、住院、或家庭成員改變）、分離焦慮、噪音恐懼等。以下提供一些實用的方法，幫助您舒緩狗狗的焦慮：

1. 創造安全舒適的環境

- 專屬空間：為狗狗準備一個安靜、舒適的休息空間，像是牠的床鋪或籠子。這個空間應該遠離家中人員活動頻繁的地方，讓狗狗能感受到安心。
- 熟悉的物品：放置一些有狗狗氣味的物品，如舊衣服或玩具，讓牠感到安心。這些熟悉的氣味能讓狗狗有家的感覺，尤其是在陌生的環境中。
- 降低刺激：減少環境中的噪音和視覺刺激，如關上窗戶、降低電視音量。使用遮光窗簾也能有效減少外界干擾，幫助狗狗放鬆。

2. 規律的生活作息

- 胃腸道問題，如胃食道逆流，會讓動物感到不適，進而影響行為。這類疾病可能會導致食慾不振或情固定用餐時間：每天在固定的時間餵食，建立規律的生活節奏。規律的飲食能讓狗狗感到更有掌控感，減少不安情緒。
- 散步時間：保持每天散步的頻率和時間一致，讓狗狗有足夠的運動量。適度的運動能幫助狗狗釋放多餘的精力，維持身心健康。
- 睡覺時間：確保狗狗有充足的睡眠時間。在牠習慣的地方放置柔軟的床墊，創造適合休息的環境。

3. 正向強化訓練

- 基礎服從訓練：訓練狗狗執行簡單的指令，如“坐下”、“趴下”，能增加牠的自信心。這種自信心能幫助狗狗在面對新挑戰時更從容。
- 獎勵機制：當狗狗表現良好時，給予零食或讚美，建立正向聯結。零食應選擇健康且適量的，以免影響狗狗的健康。
- 遊戲時間：每天撥出時間與狗狗互動玩耍，增進彼此的感情。益智玩具或互動遊戲能增加狗狗的智力和情感滿足。

4. 緩解分離焦慮

- 漸進式離開：剛開始時，短暫離開再回來，逐漸延長離開的時間。這種方式能讓狗狗逐漸習慣分離，減少對飼主的依賴。
- 忽略分離前的行為：避免在離開前過度關注狗狗，以免加重牠的焦慮。回家後也應保持冷靜，讓狗狗感受到自然的生活節奏。
- 提供安撫玩具：給予狗狗一些耐咬的玩具或填充有零食的玩具，讓牠在飼主不在時保持忙碌，減少無聊。
- 避免長時間獨處：雖然每隻狗狗的個性不同，對獨處的耐受性也各異，但狗狗天生是群居動物，且多數育種方向專注於陪伴動物，因此長時間獨處容易增加焦慮風險。根據研究，4小時是狗狗獨處的建議上限，過長的獨處可能導致沮喪和破壞行為。瑞典的動物福利法規定，狗狗不能單獨在家超過6小時，這體現了對狗狗心理健康的高度重視。如果飼主長時間無法陪伴狗狗，可以考慮尋求寵物保姆或托育服務，確保狗狗的身心健康。

5. 專業協助

- 獸醫諮詢：如果狗狗的焦慮情況嚴重，建議諮詢獸醫，排除生理因素的可能性。獸醫還可以針對個案提供建議和治療方案。
- 行為訓練師：專業的行為訓練師能提供更針對性的訓練計畫，並教導飼主如何配合改善狗狗的行為。
- 藥物治療：在獸醫的建議下，可考慮使用抗焦慮藥物。這些藥物應在專業指導下使用，避免副作用。

6. 其他方法

- 費洛蒙：使用費洛蒙噴霧或擴散器，能幫助狗狗感到放鬆。這種方法適合短期緩解，如搬家或節日煙火期間。例如：費利靜 ADAPTIL。
- 音樂療法：播放舒緩的音樂，能緩解狗狗的緊張情緒。選擇專為動物設計的音樂更有效果。
- 適度運動：適度的運動能幫助狗狗消耗多餘的精力，減少焦慮。每日散步或玩球都能促進身心健康。

透過以上方法，您可以幫助狗狗建立更平靜、安心的生活環境，讓牠們能夠快樂地享受每一天！此外，請記住，每隻狗狗的氣質和需求都不同，嘗試多種方法找到最適合您毛孩的解決方案是關鍵。