

Mají kočky vnitřní mechanismy, které jim pomáhají zklidnit se ?

Je vrnění a mléčný krok skutečně pouze projevem libosti ?

Daniela Hypšová, CHS Síh, Re 's Cat School, NCHK

Jak dobře víme, kontrola živočicha nad prostředím je nejdůležitějším posilovačem chování vůbec. Nervový systém živých tvorů využívá nevědomé skenování signálů nebezpečí v prostředí pomocí smyslů jako evolučně vyzkoušenou strategii miliony let. Je to náš strážný anděl – řízení, které je mimo dosah rozumu a proto je velmi rychlé, holistické, i když ne zcela přesné a nestačilo se adaptovat na současný životní styl lidí i zvířat, která chováme jako členy svých domácností.

Vyhodnotí-li nervový systém jedince signály z prostředí jako nebezpečné nebo potenciálně nebezpečné – například hluk, pachy, teplotu, intenzitu světla, proudění vzduchu, neznámé předměty či situace - spouští se fyziologický poplach. Dochází ke kaskádovému uvolňování stresových hormonů, které mají za úkol mobilizovat či naopak imobilizovat organismus tak, aby měl šanci přežít. To vše se odehrává ve zlomcích vteřiny.

Problém je, že jakmile již dosáhne úroveň stresu a vzrušení základních stresových reakcí, živočich zcela ztrácí vědomou kontrolu nad prostředím a je řízen jen svým nevědomím.

Existují mechanismy, které živočichům včetně lidí pomáhají snižovat stres tak, aby i přes vysokou úroveň stresu dokázali své prostředí alespoň částečně kontrolovat.

U lidí je takových technik celá řada – hluboké dýchání, meditace, autogenní trénink, pohybové aktivity, tanec....

Zvířata, která jsou ve stresu či deprivovaná se také snaží získat kontrolu nad prostředím či jeho částí.

Stres může být způsoben mnoha faktory, mezi největší ale patří bezesporu ztráta kontaktu s matkou nebo vztahovým jedincem zvířete (kočka, pes, jiné zvíře, člověk), vyloučení ze společnosti, bolest, chlad nebo žár, neznámé prostředí bez signálů bezpečí.

Se stresem se důvěrně setkáváme při odstavu kořat, při jejich přemístění do nového doma, při úmrtí jiného zvířecího člena rodiny, ke kterému měla naše kočka či kočky vztah, ve felinoterapii, kdy vstupujeme do cizích prostředí, při návštěvě veterináře. Pokud kočku doporučujeme, poskytujeme ji emocionální oporu nebo využíváme například techniku založenou na pachových signálech (například deka nasycená pachy matky a pelišku, v němž kotě či kořata s matkou přebývala), můžeme kočce alespoň trochu pomoci cítit se lépe.

Kočky mají ale i vlastní mechanismy, jak si dokáží navodit příjemnější stav mysli. Tuto uklidňující funkci zastává například i vrnění, mléčný krok, dotyky na tělo či vtěsnání se do malých prostor, které kočku pevně obepínají.

Některé kočky vrní nejen, když jsou spokojené, ale i tehdy, když si „dodávají odvahu“ při prozkoumávání neznámého předmětu, prostředí nebo neznámé činnosti. U jiných můžeme pozorovat mléčný krok s velmi intenzivním rytmem přešlapování. Je pravděpodobné, že se kočka těmito pohyby a možná i vrněním, podvědomě snaží stimulovat mozek k tvorbě přirozených opiátů - přírodní verze opia a heroinu – endorfinů- do krevního oběhu. Pravidelný, intenzivní rytmus zde hraje svou roli. Vždyť i když matka olizuje svá kořata, můžeme zaznamenat rytmus této činnosti. Stejně tak by měl člověk kočku hladit v takovém rytmu a intenzitě, jako když matka olizuje svá mláďata. Dochází totiž k vylučování endorfinu u poskytovatele i příjemce – u kotěte i jeho matky a u kočky a jejího člověka.

Pokud jsou stres či deprivace dlouhodobé, může dojít až k patologickým projevům, jako je

stereotypní chování – například neustálé přecházení zvířete v kleci sem a tam bez zájmu o okolí, kývání tělem, přešlapování z nohy na nohu, vylizování či vytrhávání srsti, sebepoškozování. I zde je důležitou složkou stimulace vylučování endorfinů rytmus (rytmus, přecházení, pohyb hlavou ze strany na stranu při olizování). Jsou to z mého pohledu lepší reakce, než celkové zamrznutí. Je při nich aktivována ventrální (břišní větev vagového nervu a znamenají aktivitu), zatímco při zamrznutí je aktivována starší dorzální (hřbetní) větev vagového nervu, tedy tzv. „plazi“ reakce deaktivace, která může představovat pro savce silný útlum životních funkcí a v některých případech i nebezpečí úhynu.

Vylučováním endorfinů do krevního oběhu se organismus zvířete snaží částečně zmírnit deprivaci, a stres, který jedinec prožívá, má snahu přežít. Zvířatům, která vykazují prvky stereotypního chování je nutné upravit prostředí a nabídnout jinou aktivitu, přeměřovat jejich činnost tak, aby získávala stejný benefit – endorfiny- a zároveň aby se tyto jedinci opět pomalu dostávali do kontaktu s reálným světem, který je obklopuje. Stereotypní chování představuje podobný únik jako je drogová závislost či alkoholismus. Naproti tomu u zamrznutí je nutné pokusit se jedince zaktivizovat a nastartovat samo vylučování endorfinů. Proto představuje apatie u zvířat vždy červený vykřičník a je nutné co nejrychleji jednat.

Dr. Temple Grandin, americká etoložka, která je sama autistka, popisuje ve své knize **Zvířata v překladech** uklidňující účinek pevného sevření, měkkosti a tepla. Pro osoby s autismem je lidské objetí většinou velmi nepříjemné, zahrnuje je podněty a může dojít k panickým stavům a nutnosti vymanit se z tohoto objetí. Kočky a další zvířata mají k autistickému vnímání světa velmi blízko.

Pokud je však toto obětí navozeno neživým předmětem, např. fixační klecí nebo – jako v případě kočky – vtěsnáním se do prostoru, který kočku obepíná- dochází k uvolnění a relaxaci. Pokud je tento prostor navíc měkký a teplý, dochází fyziologicky ke stejné stimulaci, jakou navazuje sociální kontakt. Za ideálních okolností, kdy kočku nepronásleduje predátor, má plně pod kontrolou to, jak dlouho chce ve svém „umělém obětí“ zůstat.

Navzdory představě, že kočky jsou samotářská zvířata, jsou kočky společenší tvorové, kteří při dostatku zdrojů ve svém prostředí vytvářejí matriarchální skupiny složené z matek, sester a dcer, které společně pečují o potomstvo. Také mladí kocouři se sdružují do skupin. Obě skupiny spolu sdílejí místa na spaní, vzájemně se zahřívají i pečují o srst, což jim kromě zachování tepla přináší i pachovou a taktilní stimulaci – a vylučování endorfinů. Oddělením od skupiny – v případě vzdálení se matky nebo pečující osoby, jejího úmrtí, zatoulání se, násilného oddělení dochází k prudkému snížení endorfinů v krevním oběhu a silnému pocitu úzkosti. Vyrůstá stres. Dr. Grandin(ová) ve své knize **Zvířata v překladech** uvádí, že sociální tíseň je evolučně spojena s třemi starými systémy v mozku, Jsou jimi:

1. **Reakce na bolest.**

2. **Vazba k místu**, kterou lze definovat jako schopnost živočicha vytvářet si pouto k hnízdu či teritoriu, kde vychovává svá mláďata k domovu. Mláďata, která zůstanou po určitou dobu sama či ztratí matku nebo vztahového jedince jsou vždy ve stresu. Lépe to ale zvládají, pokud jsou ve svých domovech, ne na neznámém místě.

3. **Termoregulace, regulace tělesné teploty.**

Dále Dr. Grandin(ová) uvádí, že vědci předpokládají, že se sociální vřelost v mozku vyvinula z neuronálního systému, který ovládá fyzickou teplotu. Sociální pouto je tedy bezesporu nástrojem přežití, který se částečně vyvinul z mechanismu pro udržení tělesné teploty.

Bojácné kočky potřebují vyrovnané a empatické kočičí kamarády – dodávají jim jistotu a pomáhají jim vytvářet si v mozku dostatečné množství endorfinů i oxytocinu. Jak uvádí Dr. Grandin(ová),

oxytocin je nejen hormonem vztahů a pout, je také důležitý pro sociální paměť, umožňuje totiž živočichům zapamatovat si podoby ostatních.

Shrnuto a podtrženo – vyplatí se věnovat pozornost tomu, kdy se kočka snaží vtěsnat do pevně obepínajícího prostoru, kdy rytmicky přešlapuje na místě a s jakou intenzitou, či kdy vrní. Vyplatí se zaznamenávat si situace, kdy se kočka takto chová, porovnávat chování ve známém bezpečném prostředí s chováním v neznámém prostředí a využívat kočičí chování jako měřítko výše jejího stresu, vzrušení a strachu. Dokážeme pružněji reagovat a efektivněji jí můžeme pomoci získat zpět kontrolu nad prostředím, která je zcela zásadní pro psychické i fyzické zdraví všech živých tvorů. Vyplatí se také kočku psychicky „otužovat“ - hrát s ní hru na schovávanou, brát ji ven na procházku, cestovat s ní. Tím trénujeme její schopnost pružně reagovat a schopnost poradit si s vlastním stresem, který každodenní život zákonitě provází.

Použitá literatura :

Český překlad

Grandinová, T., Johnsonová, C. Zvířata v překlada, Csy, 2015, ISBN - 978-80-971852-1-3

Anglický originál:

Grandin, T., Johnson, C., Animals in translation, Simon and Schuster, 2005, ISBN13: 9781439187104