



Центр Гуманистической Зоопсихологии
Автор: Лидия Ушакова, психотерапевт, зоопсихолог.

СИНДРОМ РАННЕЙ ДЕПРИВАЦИИ

От страхов и агрессии к нарушению
социализации



СИНДРОМ РАННЕЙ ДЕПРИВАЦИИ — ЧТО ЭТО И КАК ЕГО РАСПОЗНАТЬ?

В современном мире очень многие владельцы собак сталкиваются со всё возрастающим количеством случаев страхов, агрессии, тревожности собак.

Многим бывает очень трудно понять, откуда возникают такие проблемы, ведь собака не сталкивалась с каким-либо значимым негативным опытом. Иногда кажется, что «просто характер такой», или списывают это на генетические нарушения.

В моей практике одной из самых распространенных причин таких проблем является так называемый «синдром ранней депривации». По моему опыту порядка 80 процентов случаев в моей практике - это работа с данным синдромом.

Этот термин звучит сложно, но его суть проста: **щенку в раннем возрасте не хватило необходимой информации для адекватного развития** — освоения нового, сенсорной стимуляции, общения, новых мест, разнообразных запахов, звуков, тактильных ощущений. Всё это нужно, чтобы его мозг, психика, нервная система и уверенность в себе развивались правильно.

Синдром ранней депривации — это нарушение психофизиологического развития, возникающее из-за дефицита (депривации) сенсорных стимулов и социальной изоляции в период раннего развития (в период от рождения до 3х месяцев жизни).



ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Первые месяцы жизни — критически важный период для развития собаки. Это так называемый чувствительный, сензитивный период развития, когда мозг щенка активно формирует нейронные связи, учится и формирует стереотипы поведения и понимания среды.



Если в это время щенок:

1. рос в изоляции или в бедной, скучной среде (в одном помещении, без новых стимулов),
2. не бывал на улице, не встречался с разными людьми и собаками,
3. не сталкивался с разными поверхностями, звуками, предметами, то его нервная система просто **не учится справляться с жизнью**.

Позже он начинает испытывать **перегрузку от простых вещей**: шум улицы, другие собаки, даже поход в парк могут казаться ему опасными.

Иронией жизни современных собак является то, что благоприятный период для освоения новой информации обычно длится до 3х месячного возраста, а после этого начинается «период страхов» и именно в этот период мы начинаем выводить «изнеженных» щенков на интенсивную прогулку в насыщенную среду.

Представьте себе, что человеческий ребенок прожил 6-7 лет своей жизни в четырех стенах, никогда не выходил на улицу, ни с кем не общался кроме родителей, не имел доступа к книгам, интернету, телевидению и так далее, то есть он не имеет ни малейшего понятия о существовании мира за пределами квартиры. И вдруг в 7-летнем возрасте его отправили в школу.

Три важных момента для понимания сути этого синдрома:

1. **Отсутствие опыта вызывает не меньше, если не больше, страхов, чем негативный опыт.**

Мы часто сосредотачиваемся на убеждение, что страхи появляются, если происходит что-то плохое. Но на самом деле в подавляющем большинстве случаев, непредсказуемость и незнание чего-то пугает больше всего.

Если вы никогда в своей жизни не видели 3х-метрового человека, встретив его впервые, вы вероятнее всего сначала испугаетесь даже не смотря на то, что великаны никогда вас не обижали.



2. Если в чувствительный период развития, когда мозг только развивается, он **получает слишком мало новой информации о мире**, он перестает уметь усваивать новое в будущем.

Отсюда вытекает явление, которое сейчас называют довольно модным термином: **неофобия** - то есть фобия нового.

Когда мозг уже разучился усваивать новое, ему недостаточно один раз столкнуться с новизной, чтобы ее освоить и понять. Собака раз за разом видит какой-то предмет или животное, человека и не способна уже более преодолеть свой страх и усвоить эту информацию, включив ее в свою модель понимания мира.

3. Подобное обедненное развитие в первые три месяца жизни обязательно сказывается на состоянии нервной системы.

Мы, в нашем подходе, называем это состояние - депривационно-изнеженная нервная система. Пока щенок растет, его нервная система активно учится анализировать и обрабатывать определенное количество возбуждающих ее стимулов. Если среда очень скудная, нервная система привыкает к тому, что такой она и должна быть.

Выводя щенка на улицу в слишком позднем возрасте, когда этот чувствительный период развития заканчивается, мы резко подвергаем нервную систему нагрузке, к которой она не привыкла, нервная система остается неприспособленной к такому огромному количеству стимулов, не справляется с ней и испытывает тяжелейшую нервную перегрузку.

Важно понимать и то, что прогулки на руках также не являются альтернативой нормального развития нервной системы и психики в целом. Для того, чтобы щенок осваивал новое, ему необходимо это новое обнюхивать, а не просто видеть. Этим мы очень сильно отличаемся от собак. Люди - визуалы. Собаки познают через обоняние.

Также прогулки на руках опасны тем, что находясь в статическом положении щенок лишается возможности снимать напряжение посредством движения и активности. Это опасно хроническими перегрузками в будущем.



Как это выглядит в жизни?

В этой таблице Вы можете проследить симптомы этого синдрома, который мы делим на **обязательные** (которые обязательно должны присутствовать у собаки с таким синдромом) и **дополнительные** (которые могут быть у собаки, но не обязательно)

<u>Обязательные симптомы</u>	<u>Дополнительные симптомы</u>
<p>1. Страх новизны (неофобия): например, улиц, прогулок, предметов, необычных людей, непривычного вида собак. Страх перед всем тем, что собака не освоила и с чем не встречалась. Сложности в привыкании и освоении этой новизны.</p>	<p>Туалетные проблемы, метки дома, метки на кровати, диваны и так далее</p>
<p>2. Хронические психические перегрузки нервной системы в интенсивной среде: например, замирание или хаотичное поведение, постоянное стремление натягивать поводок, вокализация (особенно при выходе из подъезда), страхи громких звуков, чрезмерная активность на прогулке, перевозбуждение (или избегание) во время сборов на прогулку и так далее. Непослушаемость: собака не выполняет команды, которые хорошо знает во время пребывания в интенсивной среде.</p>	<p>Снижение самооценки, неуверенность в себе, снижение инициативности поведения.</p>
<p>3. Искажение развития психики: нарушение социализации (устойчивые страхи и агрессия в ситуациях социального взаимодействия), высокая стереотипность поведения (раз выучив какой-либо ритуал или стереотип, собака не может изменить свое поведение даже, когда меняются условия, перевозбуждается, теряется, когда что-то происходит непривычно, необычно)</p>	<p>Проблемы пищевого поведения. Отказ от еды на прогулках, отсутствие аппетита или наоборот навязчивое отношение к еде.</p>

Как выглядит перегрузка нервной системы?

Хозяину важно замечать **ранние признаки** перегрузки, чтобы вовремя помочь собаке:

- заложенные уши, бегающий взгляд, китовий взгляд
- дрожь, напряжение в задних лапах;
- **натянутый поводок**, «упрямство», внезапные остановки;
- **вокализация** (лай, скуление);
- бег по кругу, резкие скачки,
- стремление домой;
- отказ от еды, игрушек, «отключение» интереса;
- движение вдоль стен домов или подъезда
- навязчивое поедание предметов, травы, палок и так далее
- ступор или резкие разрядки после прогулки - собака приходит домой и начинает «беситься».



Степени тяжести

Синдром может проявляться по-разному в зависимости от того, насколько серьезной была депривация раннего развития:

● 1 степень (тяжёлая)

- собака полностью неадаптирована к городской среде (перегрузка начинается с момента сборов и заканчивается только по возвращении домой),
- собака боится даже новых бытовых предметов.
- у собаки превалирует пассивная реакция страха (избегание, ступор) в отношении социальных объектов.
- безадресное ориентировочное поведение: хаотичное поведение на улице, бросается из стороны в сторону, тянет поводок и так далее
- тяжелейшая фобия громких звуков



● 2 степень (средняя)

- собака демонстрирует проявление психической перегрузки либо постоянно, либо только при увеличении продолжительности прогулки или интенсивности среды, но эта перегрузка сильна нервной системе,
- собака справляется и не демонстрирует яркого поведения разрядки нервного напряжения.
- сохраняется страх в отношении новых ситуаций и новых предметов, но при помощи и поддержки со стороны хозяина, собака способна начать изучать это (при условии, что этой новизны не очень много и она не очень значима).
- в отношении нарушения социализации чаще всего мы наблюдаем агрессию как форму защиты.

● 3 степень (лёгкая/скомпенсированная)

- собака адаптирована к тем привычным условиям, в которых она живет и гуляет.
- перегрузка наступает при попадании в более интенсивные и/или новые среды, при пребывании дольше обычного в интенсивной среде.
- сохранена способность к адаптации при оказании помощи и постепенном привыкании.
- нарушение социализации обычно сохраняется, но собака сохраняет способность постепенно преодолевать страх при знакомстве с новыми партнерами.
- при этом у нее может не быть проблем с какой-то конкретной категорией партнеров.





Как помочь?

Синдром ранней депривации - это комплексный синдром, который затрагивает множество аспектов психики собаки, начиная от искажения развития интеллекта, заканчивая снижением самооценки. Поэтому, конечно же,

исцеление этого состояния - это довольно сложная, длительная и кропотливая работа.

К сожалению, по моему опыту, даже при самой лучшей работе, нам не удастся полностью скомпенсировать эти нарушения развития, ведь они заложились в самом раннем, очень чувствительном периоде. Эти нейронные пути уже сложены в мозге и «ластиком мы их не сотрем». Но, тем не менее, существенным образом повлиять на компенсацию этого состояния мы можем.

Наша работа обычно строится из включения в коррекцию всех затронутых аспектов психики:

- преодоление неophobia и запуск функции освоения нового
- развития способности принимать решения и гибкости мышления
- постепенное, очень плавное обучение навыкам социального взаимодействия
- повышение уверенности в себе
- обучение нервной системы постепенно справляться со всё более интенсивными нагрузками.

Конечно, в случаях тяжелой степени этого синдрома, с моей точки зрения, не обойтись без подключения к работе знающего специалиста, знакомого со спецификой этого синдрома.

Но в условиях этого гайда я буду рада поделиться с Вами основными рекомендациями, которые точно не навредят любой собаке с этим синдромом и с них можно начать.

Рекомендации



1. Приучение к тому, что пугает - это всегда постепенный процесс.

Просто представьте себе, как вы бы ходили в спорт зал и как увеличивали бы нагрузку. Нервной системе, для того, чтобы научиться справляться с нагрузкой, требуется плавное ее увеличение. Мы подбираем ту

продолжительность прогулки, которая будет посильна нервной системе и сначала добиваемся значимого улучшения ее состояния прежде, чем нагрузку увеличивать.

Представим себе банальную ситуацию: собака боится людей. Используя метод погружения, хозяин в надежде на привыкание таскает свою собаку по самым шумным улицам и подземным переходам в часы пик. Скорее всего, он увидит следующую картину: сначала собака будет всячески сопротивляться, паниковать, тянуть поводок в разные стороны, стремиться убежать или будет жаться к ногам и дрожать. Но чем дольше она будет находиться в этой ситуации, тем скорее хозяин увидит, что собака начнет все меньше сопротивляться, все больше «спокойно» двигаться на поводке рядом с ногой. Владелец часто делает вывод: «Отлично! Она привыкает!» Этим подкрепляется его поведение, которое субъективно кажется эффективным.

На самом деле, в большинстве случаев, мы сталкиваемся не с привыканием, а с формированием чувства беспомощности, потери контроля и покорного следования за хозяином, потому что «я совершенно ничего не могу сделать, чтобы избежать этой страшной ситуации». Как говорится, сопротивление бесполезно.

Собака подчиняется воле хозяина и перестает пытаться как-либо изменить ситуацию, потому что это бесполезно. Она становится беспомощной жертвой обстоятельств.

Формирует ли это у собаки новое ощущение безопасности мира людей? Нет, конечно. Она не перестает бояться людей, более того, скорее всего, она будет бояться людей еще больше именно из-за того, что у нее нет совершенно никакого контроля над ситуацией.

! Меняет отношение к ситуации только положительный опыт преодоления, побед, положительных эмоций.



2. Ввести предсказуемые однообразные ритуалы в отношении ситуаций, связанных со стрессом.

«Там, где стресс, там ритуалы; там, где стресса нет - разнообразие» - это наше золотое правило.

Роберт Сапольски, американский нейроэндокринолог, исследователь стресса, в своей книге «Физиология стресса» говорит, что предсказуемость стрессора является одним из самых мощных профилактирующих средств в борьбе с тревогой: «Я знаю, когда именно должен произойти стресс, и я знаю, что в остальное время ничего плохого точно не произойдет».

В контексте прогулок это означает, в какое время мы гуляем и сколько мы гуляем. Собака знает, что в остальное время мы точно не пойдём на улицу, знает, как долго ей нужно будет испытывать стресс, и будет заранее для этого мобилизовать ресурсы.

Это означает, что в любой ситуации, в которой собаке сложно, нам необходимо продумать четкий, предсказуемый, всегда одинаковый РИТУАЛ, который даст собаке эту предсказуемость. Это ритуалы выхода на прогулку, ритуалы ухода, ритуалы неприятных процедур, ритуалы кормления, игры и так далее.

3. Внутри этих ритуалов постарайтесь минимизировать новизну и продолжительность столкновения со стрессом.

Чем меньше будет новизны и нагрузки для нервной системы на первоначальных этапах, тем легче ей будет учиться справляться.

4. Внутри стрессовой ситуации откликаться на запросы о помощи и предоставлять собаке возможность управлять ситуацией или избегать ее.

Невозможно преувеличить значимость социальной поддержки для таких существ, как люди и собаки. Для собаки важнейшей потребностью являются доверительные отношения с членами своей стаи, в этом во многом залог ее выживания.

Ваша поддержка будет выражаться в излучаемой вами уверенности в происходящем и ваших действиях, в похвале, в откликах на запрос о помощи (когда собака бросает на вас взгляд, как бы спрашивая: «мам, все в порядке? что мне делать?»)

Не бойтесь похвалить собаку, когда она боится. Этим вы не подкрепите страх, а наоборот можете его снизить.



Предоставьте собаке возможность выбирать степень и продолжительность переживаемого стресса. Собаке нужно знать, что «если мне будет слишком страшно, я всегда могу выбрать оказаться в безопасности». Не бойтесь вернуться домой раньше времени, если собаке сегодня слишком страшно, не бойтесь взять ее на руки на одну минуту, чтобы дать ей напитаться вашей безопасностью.

5. В случае, когда собака растеряна или собирается совершить нежелательное действие, руководите ее поведением.

Не говорите собаке, чего ей не нужно делать. Когда она растеряна, больше всего ей нужно, чтобы вы объяснили ей, что делать нужно, чтобы ничего плохого не произошло.

«Детка, подойди ко мне, супер, отлично! Давай-ка рядом иди и все будет хорошо».



6. Давайте собаке возможность снимать напряжение в легализованной (разрешенной) форме после стрессовых ситуаций.

Дайте собаке возможность снять напряжение за счет любых игр или деятельности, которая безопасна: поисковая игра,

лизательный коврик, дайте ей побегать кругами, понюхать, разгрызть коробку и так далее.

7. Повышайте общую уверенность собаки в себе.

Поощряйте любую инициативу и выборы собаки. Вселяйте в нее уверенность, что она справится с трудностями, ведь именно преодоление трудностей и гордость значимого человека будет увеличивать представление собаки о своей ценности и значимости.

Введите в жизнь практику ежедневных игр, повышающих самооценку: поисковые игры, игры оперантного метода (шейпинг, фришейпинг) и так далее.

8. Работайте на повышение качества доверия в отношениях.

Изучайте язык тела и психологию собак, чтобы они становились для вас более предсказуемыми и понятными. Постарайтесь быть опорой и поддержкой своей собаке. Помогите себе, попросите о помощи близких людей, если вам бывает трудно справиться со своими переживаниями, ведь они не менее важны, чем переживания собаки. Заручитесь поддержкой тех людей, которые проходили через подобный опыт. Их примеры могут вдохновить вас и повысить вашу уверенность в результате.

Почему важно знать об этом?

Синдром ранней депривации — не приговор. Но он объясняет множество проблем в поведении собаки, которые иначе можно было бы неправильно интерпретировать как упрямство, глупость, немотивированную тревожность или агрессию.

А если мы знаем «почему», мы можем справиться с любым «как».



Гуманистическая
Зоопсихология

С наилучшими пожеланиями,
Лидия Ушакова, зоопсихолог, психотерапевт,
основатель центра и подхода «Гуманистическая
Зоопсихология».

Наш сайт: <https://lidiaushakova.ru/>

Обучение для владельцев и специалистов:
<https://dog-psychology.ru/>

На нашем сайте Вы можете найти множество бесплатной литературы и видеоматериалов в том числе другие гайды по самым разным темам.