

**Disturbi cerebrali e cognitivi**

SUGGERIMENTI PER RASSICURARE I GATTI E CANI CHE SOFFRONO DI ANSIA DA SEPARAZIONE



Alcuni animali domestici diventano particolarmente irrequieti quando vengono lasciati soli. Questi comportamenti sono legati all'ansia da separazione e sono una risposta all'allontanamento fisico rispetto alla persona (o in alcuni casi un altro animale che vive nella stessa casa) con cui hanno sviluppato un legame forte.

Segni comportamentali dell'ansia da separazione:

- minzione o defecazione impropria in casa non associata all'addestramento pur non essendo più un cucciolo
- abbaamenti o latrati (cani) oppure miagolio (gatti) eccessivi
- danni agli oggetti della casa

Se il tuo animale domestico mostra segni di ansia da separazione, segui questi punti per aiutarlo ad aumentare la sua sicurezza quando viene lasciato solo in casa.

1. "Prove di separazione" a casa.

È molto importante trascorrere momenti unici ed esclusivi con il tuo animale domestico per rafforzare il vostro legame e farlo tranquillizzare. Tuttavia, non devi dimenticare di creare delle "separazioni" periodiche anche quando sei a casa in modo che possa imparare a rimanere da solo. Per alcuni animali domestici, anche una semplice porta chiusa può creare una divisione sufficiente. Per altri, invece, potrebbe essere necessario trascorrere del tempo nella loro cuccia o rimanere in disparte in una zona calma e tranquilla della casa per alcune ore del giorno.

2. Un po' di esercizio.

Durante la giornata, dedica del tempo per giocare con il tuo gatto o il tuo cane e per ricompensare i comportamenti corretti. Un piccolo premio occasionale, insieme con una carezza e un "bravo" possono essere molto utili.

Un'altra strategia valida potrebbe essere una passeggiata o gioco attivo con il gatto. Dopo l'attività, gli animali domestici sono solitamente pronti per un pisolino: un'ottima occasione per poter uscire di casa senza problemi.

3. Entra ed esci di casa... in silenzio.

Per fare in modo che il tuo animale domestico viva la separazione in modo normale, evita gli addii strappalacrime quando esci di casa e le coccole eccessive quando ritorni. Ricorda poi che i nostri amici a quattro zampe interpretano il nostro linguaggio del corpo. Se proprio non te la senti di non salutarlo, puoi coccolarlo fino a 10-20 minuti prima di uscire. Poi, quando arriva il momento di andare via, puoi lasciarlo senza rimorsi perché lo hai già salutato abbastanza.

(continua alla pagina successiva)

4. Un po' di rumore di fondo.

La musica o il suono di un televisore, un audiolibro o un podcast rappresentano per gli animali domestici una fonte di coinvolgimento e distrazione. Su Internet, sono disponibili canali dedicati per animali domestici con rumori o immagini utili per intrattenerli.

5. Giochi e divertimento.

Per gli animali domestici, l'esercizio mentale è importante quanto l'esercizio fisico. Quando esci di casa, è quindi importante tenerli occupati con dei giochi interattivi. Quelli che erogano crocchette sono un'ottima soluzione per ridurre l'ansia e stimolare mentalmente il tuo animale domestico. Ogni mattina, versa metà della porzione giornaliera di cibo secco nel dispenser. La sera integra il quantitativo necessario in modo da avere comunque un'alimentazione corretta. Il tuo animale domestico sarà sempre occupato e trascorrerà una giornata decisamente impegnata, in modo da ridurre l'ansia da separazione.

Un'altra opzione è quella di dividere la quantità giornaliera di cibo secco in piccole porzioni da nascondere in ogni stanza della casa. Questo "nascondino" è utilissimo soprattutto per i gatti, perché incoraggia il loro istinto da cacciatore mantenendoli impegnati e attivi per tutto il giorno.

Crea un percorso stimolante per il tuo coraggioso esploratore, nascondendo il cibo in alto o in spazi verticali (tiragraffi, trespoli, mensole) che potrà esplorare mentre sei fuori casa.

6. Veterinario.

Il veterinario è la persona migliore con cui parlare quando il tuo animale domestico ha problemi di ansia da separazione. Per i cani, il veterinario potrebbe consigliare un integratore per aumentare la calma, come un probiotico contenente il ceppo proprietario *Bifidobacterium longum* NCC3001 (BL999), l'alfa-casozepina (derivata dal latte), o la L-teanina (derivata dal tè). Secondo uno studio Purina, i cani con problemi di ansia a cui è stato somministrato un integratore con ceppo di *Bifidobacterium longum* hanno mostrato una riduzione dei loro comportamenti ansiosi. Un altro studio Purina ha dimostrato che il ceppo proprietario di *Bifidobacterium longum* riduce lo stress e i comportamenti associati nei gatti, ad esempio l'agitazione. L'alfa-casozepina o l'L-triptofano possono aiutare a ridurre l'ansia dei felini.

Per alcuni animali domestici, l'uso di un gilet o di una camicia che applica la compressione leggera e costante potrebbe essere utile (proprio come succede ai bambini che vengono calmati quando sono avvolti da una coperta). Se i segni del tuo animale domestico sono più gravi, il veterinario potrebbe consigliarti di rivolgerti a uno specialista di comportamento e/o prescrivere dei farmaci.

Seguendo questi suggerimenti puoi ridurre l'ansia da separazione in modo che il tuo gatto o il tuo cane rimanga a casa da solo senza problemi.

Il Purina Institute intende contribuire a mettere la nutrizione al primo posto nelle discussioni sulla salute degli animali, fornendo informazioni scientifiche e di facile utilizzo che aiutano gli animali domestici a vivere una vita più lunga e più sana.