



大脑与认知障碍

# 安抚产生分离焦虑的猫犬的技巧



有些宠物在独处时会表现出焦虑行为。这种表现称为分离焦虑,是宠物在与其有着密切关系的人(或者家里的其他宠物)分离后的反应。

分离焦虑的行为表现包括:

- 在家中不当排尿或排便的情况(与幼犬或幼猫训练无关)
- 犬的过度吠叫或嚎叫,猫过度吵闹
- 在家中的破坏性行为

如果您的爱宠表现出分离焦虑迹象,请遵循以下步骤,帮助它更好地习惯于独处。

## 1. 在家中鼓励宠物学会独处。

每天花些时间与宠物安静相处,全身心地关注您的宠物,这非常重要,有助于培养您与宠物的情感联结,也会鼓励宠物养成平静的行为习惯。但是当您在家中时,定期刻意与宠物分离也是明智的做法,这能帮助您的爱宠适应独处。对于某些宠物来说,关闭的门就能构成分离,但其他宠物则可能需要在笼子里呆上一段时间,或者需要您鼓励它们在家中某个安静的角落平静地度过一天里的一段时间。

## 2. 安排定时玩耍和锻炼。

每天安排时间与您的猫犬一起玩耍,并对宠物的良好的行为给予奖励。在玩耍时偶尔给些小零食,并给予口头表扬,应该大有帮助。

带您的爱犬外出散步或与猫玩互动游戏是另一种安抚策略。在锻炼后,宠物通常会准备小憩,这给您提供了离开的机会。

## 3. 让您离开和回家的过程更加顺利。

为了鼓励宠物的平静行为,请避免冗长的道别和回家时的热烈问候。请记住,宠物能从您的肢体语言中获得提示。如果您不习惯于简短的道别,请在离开前 10 到 20 分钟用抚摸和赞美的方式提前道别。然后,在需要离开时,您就可以很快离开,因为您已经道过别了。

(接下页)

#### 4. 制造一些背景噪音。

电视、有声书或播客中的音乐或声音可以占据宠物的精力,分散它们的注意力。专门的宠物频道则提供以宠物为中心的声音或影像,有助于猫犬愉悦身心。

#### 5. 尝试趣味十足的谜题和游戏。

对于宠物来说,脑力锻炼与身体锻炼一样重要。在您离开时,用互动式玩具来吸引宠物的注意力。益智喂食器是帮助宠物减少焦虑和锻炼脑力的好方法。每天早上将宠物当天一半的干粮倒入益智喂食器中,然后每天晚上再重新装满剩余的食物。这样就能让您的爱宠一整天忙个不停,从而缓解焦虑感。

另一种方法是将每日的干粮分成许多小份,并藏到家中各处。这种找东西的游戏对于猫特别有好处,可激发它们的狩猎本能,让它们全天忙个不停、保持活跃。

为猫营造充满趣味的环境,例如隐藏的地方和垂直空间(可以攀爬的树木、高处、搁板),供它们在您外出时探索。

#### 6. 咨询您的兽医。

在需要谈宠物分离焦虑的话题时,兽医就是最好的对象。对于犬,兽医可能会推荐可以支持平静行为的补充剂,例如含有长双歧杆菌专利菌株 NCC3001 (BL999) 的益生菌、 $\alpha$ -卡索西平(来自牛奶)或左旋茶氨酸(来自茶叶)。Purina 研究表明,表现出焦虑的犬在补充长双歧杆菌菌株后,焦虑行为有所减少。另一项 Purina 研究则表明,长双歧杆菌专利菌株减少了猫的应激症状和相关行为,如踱步等。 $\alpha$ -卡索西平或左旋色氨酸也可能有助于减少猫的焦虑。

对某些宠物来说,通过背心、衬衫或包裹物轻柔持续施加压力或许有所帮助(类似于用襁褓来安抚婴儿的效果)。如果您的爱宠表现出严重的焦虑症状,兽医可能会推荐行为专家和/或药物。

遵循这些提示可以帮助减轻猫犬的分离焦虑,让宠物独处时感到更加自在。

Purina Institute 提供易于掌握的科学信息,帮助宠物活得更长寿、更健康,促进人们在讨论宠物健康时将营养放在第一位。