

käyttäytyminen

Kun oma kissa tai koira ja eläintä pelkäävä ihminen joutuvat vastatusten, voi lemmikinomistaja olla pulassa. Miten tästä selviää ilman suurempaa hämminkiä? Miten pelkääjää voisi auttaa?

Eläinten käytösneuvoja **Jaana Pohjola** kehottaa otamaan toisen ihmisen pelon vakavasti.

"Pitää ymmärtää ja kunnioittaa sitä, että kaikki eivät ole niin tottuneita lemmikkeihin tai eivät vain pidä niistä."

Jos mahdollista, pelkääjän ja lemmikin kohtaaminen voi olla järkevintä estää kokonaan. Kissan tai koiran voi viedä esimerkiksi toiseen huoneeseen tai tutun hoteisiin.

Koiran voi myös kouluttaa käyttäytymään rauhallisesti silloin, kun se kohtaa ihmisiä kadulla tai kun kotiin tulee vieraita. Jos koira on tottunut tervehtimään innokkaasti, sen voi opettaa kohdistamaan energiansa johonkin muuhun kuin ihmisiin.

Myös eläintä jännittävän ihmisen voi ohjeistaa kiinnittämään huomionsa johonkin muuhun. On turvallisempaa keskittyä vaikkapa lehden lukemiseen.

Virhe, johon ei ainakaan tulisi sortua, on pakottaa pelkäävä ihminen kohtaamaan lemmikkiä ja vakuuttaa, että "ei tämä tee mitään". Sitä pelkääjää ei varmasti usko. Vastentahtoisen kohtaamisen seurauksena pelko eläintä kohtaan todennäköisesti vain voimistuu.

Ikiaikainen tunne

Psykologi ja psykoterapeutti **Mikko Vuokareen** mukaan pelko on normaali tunne, jonka tehtävänä on pohjimiltaan suojata ihmistä. "Emme olisi selvinneet maapallolla ilman taipumusta pelätä", hän toteaa.

Pelko syntyy usein monesta osatekijästä. Esimerkiksi koirapelon taustalla voi Vuokareen mukaan olla kielteisiä kokemuksia koirista. Pelkääjä on saattanut lapsena kohdata vihaisen koiran tai koira on puraissut häntä. Tai sitten pelko on syntynyt, kun on nähnyt koiran näykeäisevän toista ihmistä. Malli on voinut periytyä myös koiria pelkääviltä vanhemmilta.

Pelkääjän tyynnyttely järkipärisillä argumenteilla ei toimi, koska pelot eivät ole rationaalisia. Pelkääjän kehossa myllertävät fyysiset ahdistusoireet, kuten sydämen tykytys, huimaus, rinnan puristus, näön sumeneminen, kuumotus ja käsien vapina. Pahimmassa tapauksessa ahdistus äityy paniikkikohtaukseksi.

Fobia haittaa arkielämää

Huomattavaa, itsepintaista, liiallista ja epärealistista pelkoa kutsutaan fobiaksi. Kaikilla ihmisillä on pelkoja, mutta harvemmillä on fobioita. Fobiaksi luokiteltavan pelon tunnusmerkkeihin kuuluu, että se aiheuttaa välttämiskäyttäytymistä ja haittaa elämää.

”Koirapelon taustalla voi Vuokareen mukaan olla kielteisiä kokemuksia koirista.

Välttämiskäyttäytyminen tarkoittaa pelon kohteen karttelua. Esimerkiksi kissoja pelkäävä pyrkii viimeiseen asti välttelemään paikkoja tai tilanteita, joissa voisi kohdata kissoja.

Fobian aiheuttama käyttäytyminen voi pahimmillaan kaventaa elämänpiiriä ja jopa vaikeuttaa työstä suoriutumista. Jos esimerkiksi koiria tai kissoja pelkäävä joutuu ammatissaan kohtaamaan lemmikkejä, työn-teosta tuskin tulee mitään.

Pysy rauhallisena

Kauhu saa eläintä pelkäävän ihmisen ainakin jossain määrin karttamaan pelon kohdetta. Jos pelkääjä joutuu eläimen kanssa samaan tilaan, tämän on hyvä pyrkiä välttämään kontaktia sen kanssa sekä pysyä passiivisena. Nurinkurista tosin on, että ihmisen vetäytyminen saattaa herättää eläimen uteliaisuuden.

"Kun ihminen antaa eläimelle omaa tilaa, sitä alkaa-kin kiinnostaa tämä ihminen", Pohjola selittää.

Pohjolalla itsellään on kissa, jota hänen äitinsä pelkää. Näin ollen äiti ei huomioi kissaa vaan pyrkii paremmin-kin pysymään kaukana siitä. Nosteluun ja sylissä oloon tottunut kissa ei kuitenkaan jätä Pohjolan äitiä rauhaan, vaan tekee yllätysloikkia takaapäin milloin nojatuolin selkänojalle, milloin keittiön pöydälle.

Kissapelkoisen oloa voikin helpottaa panemalla kissalle kulkusen kaulaan, ettei hiljaa hiipivä katti pääse yllättämään.

Jos pelkää ystävän koiraa tai kissaa, voi ennen kylä-reissua esittää omistajalle toiveen, että ei halua kohdata eläintä ollenkaan. "Pelosta on parempi kertoa etukäteen kuin mennä tilanteeseen valmistautumatta", Pohjola sanoo.

Huutamista, kiljumista, hyppimistä ja nopeita liikkeitä tulisi eläimen seurassa välttää. Se, miten eläin tällaiseen käytökseen reagoi, riippuu täysin yksilöstä ja sen menneisyydestä.

"Yleensä eläin pelästyy, mutta joku voi ottaa ihmisen käytöksen leikkiniä ja innostuu siitä vain lisää. Jos eläin pelästyy tarpeeksi paljon, se saattaa puolustautua ja esimerkiksi murista."

On sanomattakin selvää, että riehuminen tai murina saa ihmisen pelon vain syvenemään.

Aistiiko eläin hädän?

Usein sanotaan, että eläin haistaa ihmisen pelon. Pohjola ei täysin allekirjoita uskomusta.

"En usko pelon hajuihin. Eläin huomaa ennemmin-kin sen, jos ihminen käyttäytyy tilanteeseen nähden epätavallisesti."

Ihminen ei kuitenkaan voi kätkeä pelkoaan eläimeltä,

vaikka yrittäisikin. Esimerkiksi hevosia pelkäävä saattaa saada neuvoksi lähestyä hevosta reippaasti ja päättäväisesti niin, ettei näytä pelkoaan. Pohjolan mielestä neuvo on täysin väärä.

"Silloin tulee helposti ylilyöntejä, kun ihminen menee tilanteeseen liiankin aggressiivisesti, mutta pelästyy kuitenkin helposti."

Eläin huomaa ylilyöväen käytöksen ja pahimmassa tapauksessa puolustautuu. Sen seurauksena ihminen säikähtää, ja pelko vahvistuu.

Eroon pelosta

Mikäli pelko ei häiritse elämää ja arkea, siitä ei välttämättä tarvitse pyrkiä eroon. Mikko Vuokare kehottaa kuitenkin aloittamaan pelon hoitamisen, jos kokee, että siitä on merkittävää haittaa.

Pelon selättäminen voi onnistua jopa kotikonstein. Koiria pelkäävä voi suunnitella itsehoidoksi pelko-hierarkian. Hierarkkiseen altistukseen perustuvassa hoito-ohjelmassa edetään portaittain vähiten pelottavasta asiasta tai tilanteesta kohti eniten pelottavaa.

"Ideana on, että ihminen pistää itsensä sietämään ahdistusta riittävän pitkään, kunnes huomaa, että mitään kauheaa ei tapahdukaan", Vuokare kertoo.

Siedätys voi alkaa siitä, että katsellaan televisiosta koiravideota. Sen jälkeen ollaan samassa huoneessa kytketyn koiran kanssa. Seuraavaksi siirrytään lähemmäs koiraa, kosketetaan sitä nopeasti ja niin edelleen, kunnes ei enää pelota.

Altistushoidon tekemiseen voi pyytää apua ystävältä, jolla on koira. Pelkääjää miellyttävä koira on hyvä valinta, sillä sellaista on helpompi lähestyä. "Siedätykseen valitun koiran olisi hyvä olla myös kiltti eikä kauhean arvaamaton", Pohjola opastaa.

Väärin tehtynä altistushoito voi nimittäin vahvistaa ikäviä tunteita. "Jos tilanteesta poistuu sillä hetkellä, kun pelko on huipussaan, pelko vahvistuu", Vuokare huomauttaa.

Altistuksen on kestättävä niin kauan, että pelko alkaa helpottaa. Tällä tavoin toistoja tekemällä hoito alkaa tehoa ja pelko lievittää.

Asteittaisella altistuksella pelon voi hoitaa pois melko nopeastikin. Jos omat keinot eivät riitä, voi etsiä apua ammattilaiselta.

"Terapiassa voidaan altistushoidon lisäksi harjoitella erilaisia rentoutustekniikoita ja työskennellä epärealistisista ajatuksista eroon pääsemiseksi", Vuokare kertoo. 

Fobia-suomi-minisanasto

zoofobia - eläinpelko

kynofobia - koirapelko

ailurofobia - kissapelko

