

Метод переработки травмирующего опыта (МПТО) у животных

Кузьмина Елена Владимировна, психолог, зоопсихолог, кинолог.

Аннотация

Животные также, как и люди, подвержены воздействию психологических травм. Животные с ПТСР не только страдают сами, но и вынуждают хозяев вводить дополнительные ограничения в содержании.

Проявления ПТСР вызывает триггер, который напоминает животному травмирующую ситуацию и «отсылает» животное к запечатленному во время травмы состоянию, что приводит к нежелательным действиям животного (например, к агрессии или трусости), которое было запечатлено в момент травмы.

МПТО построен на билатеральной стимуляции головного мозга во время появления триггера травмы.

Метод переработки травмирующего опыта нацелен на снижение проявлений ПТСР у животных.

Введение

Жизнь с ПТСР вызывает у животных истощение нервной системы из-за постоянного напряжения. Другие методы работы с ПТСР у собак относятся или к дрессировке, нацеленной на запрет выражения эмоций во время нахождения рядом с триггером (например, запрет на лай рядом с похожим на обидчика объектом); или к десенсибилизации: постепенном приближении к объекту, вызывающему страх. Тот и другой метод не убирают ядро проблемы, животное остается в напряженном состоянии, которое может привести к разнообразным нарушениям в системе организма.

Другие методы дрессировки собак, например, отвлечься на лакомство или на хозяина, не работают в случае пребывания рядом с триггером, отсылающим в травматичную ситуацию.

Методы работы с ПТСР у кошек представлены еще меньше: обычно это рекомендации обеспечить животному заботливую атмосферу. Такой подход также не может влиять на ядро проблемы и животное остается в продолжительном состоянии «готовности», что может привести к нарушениям в системе организма.

МПТО воздействует на ядро проблемы, что позволяет снижать проявления ПТСР изнутри. После работы по МПТО у животных снижается выраженность реакции на триггер, что говорит о переработке травмирующего опыта и адаптации к реальности после психологической травмы.

Описание метода переработки травмирующего опыта (МПТО) у животных

С помощью определенных движений (мягких поочередных поглаживаний по ушкам или вискам) проводится билатеральная стимуляция головного мозга, что позволяет животному переработать травмирующий опыт и переместить восприятие триггера из эмоционального центра в контекст прошлого опыта.

Метод предназначен для животных, переживших травматичный опыт и болезненно реагирующих на триггер травмы.

Протокол МПТО

- Четко знать триггер (что отбрасывает животное в пережитую травмирующую ситуацию).
- Найти самый легкий/минимальный вариант этого триггера.
- Легко и мягко поочередно поглаживать виски животного рядом с уголками глаз. Можно начать с поочередного поглаживания ушей.
- Завершить по требованию животного: животное отодвинулось, убирает голову или еще как-то дает понять, что достаточно.

Повторить через 1-7 дней, в зависимости от частоты воздействия триггера в повседневной жизни.

Точное число повторений устанавливается индивидуально, в зависимости от силы воздействия ПТСР и закрепления реакции на триггер.

После работы по МПТО снижаются симптомы ПТСР, в частности, реакция на триггер; повышается качество жизни животного.

Эксперимент

Эксперимент проводился с собакой породы немецкая овчарка в возрасте трех лет.

Психологическая травма произошла в 2,5 месяцев: нападение чужих собак.

Триггер: чужая собака.

Реакция на триггер: повторение поведения в момент травмирующего опыта (вздвигание шерсти, лай, держаться на расстоянии от чужих собак, даже если они дружелюбны, туннельное восприятие, которое не позволяет услышать команды).

До применения метода МПТО проводились многочисленные дрессировки, основанные на переключении внимания, запретах и метод десенсибилизации: методы не принесли результата.

Результат

После проведения протокола МПТО собака изменила поведение: прошло туннельное восприятие, собака начала слышать знакомые команды и исполнять их, по команде начала переключать внимание на лакомство, в свободном выгуле перестала держаться на расстоянии от чужих собак, если они настроены дружелюбно.

Заключение

Метод переработки травмирующего опыта показал свою эффективность в снижении симптомов посттравматического стрессового расстройства у животных. Полученные результаты позволяют рассматривать данный метод как перспективный инструмент для применения в зоопсихологии, кинологии и иных областях работы с животными. МПТО открывает новые возможности в работе с травматичным опытом у животных и способствует повышению качества жизни животных.

Следует отметить, что эксперимент был проведен на единичном случае. Несмотря на полученные положительные результаты, для подтверждения эффективности метода необходимы дальнейшие исследования на расширенной выборке.