# Mój pies odczuwa stres podczas spacerów – to naprawdę pomaga

Vetura i Dr. Ilse Ertl • Ostatnia aktualizacja: 19. października 2026





**Dr. Ilse Ertl**

Artykuł ten powstał we współpracy z lekarką weterynarii dr Ilse Ertl. Od 20 lat prowadzi ona własną praktykę weterynaryjną specjalizującą się w małych zwierzętach w pobliżu Monachium i chętnie dzieli się swoją wiedzą z zainteresowanymi właścicielami psów.

Udostępnij wpis:

### Najważniejsze informacje w skrócie

1. **Przyczyny**
   Stres podczas spacerów wynika zazwyczaj z bodźców środowiskowych, nacisku smyczy, napięcia u właściciela oraz braku przerw.
2. **Rozpoznawanie oznak stresu u psa**
   Wczesnymi objawami są ziewanie, dyszenie, wysuwanie języka, podnoszenie łap oraz nagła odmowa przyjmowania pokarmu. Po intensywnym wysiłku poziom kortyzolu może potrzebować od kilku godzin do kilku dni, aby powrócić do normy.
3. **Rozwiązanie długoterminowe**
   Długa smycz o długości co najmniej trzech metrów, wąchanie oraz spokojne trasy wyraźnie obniżają poziom napięcia. Substancje roślinne, takie jak L-tryptofan, chmiel i waleriana, mogą stanowić dodatkowe wsparcie podczas treningu.

W mojej praktyce często spotykam właścicieli, którzy zrozpaczeni pytają, dlaczego ich pies wykazuje oznaki stresu podczas spaceru, mimo że spacer powinien być przecież najważniejszym momentem dnia. Gdy pies odczuwa stres podczas spaceru, przyczyną jest prawie zawsze połączenie czterech czynników. Dużą rolę odgrywa nadmiar bodźców środowiskowych, do tego dochodzi zbyt krótka lub gwałtownie pociągana smycz, brak przerw na wąchanie i odpoczynek, a także nieświadome napięcie po drugiej stronie smyczy.

Dobra wiadomość: w większości przypadków sytuację można znacznie poprawić, wprowadzając niewielkie zmiany w codziennej rutynie. Ważne jest, aby wcześnie dostrzegać sygnały i nie reagować dopiero wtedy, gdy czworonóg już drży lub szczeka.

Spis treści

Chcesz przeczytać ten artykuł później? Pobierz artykuł w formacie PDF

## Dlaczego mój pies odczuwa stres podczas spacerów

Napięcie u czworonoga jest mierzalną reakcją układu współczulnego, a nie oznaką słabości charakteru. Organizm przechodzi w stan gotowości alarmowej, gdy tylko sytuacja zostanie odebrana jako zbyt intensywna, zbyt szybka lub niekontrolowana. To, co nam wydaje się nieszkodliwym spacerem, dla wrażliwego czworonoga może stanowić ciąg bodźców środowiskowych, których nie jest w stanie zinterpretować. Z punktu widzenia weterynarii warto zwrócić uwagę na mowę ciała psom zestresowanym, zanim zacznie się myśleć o treningu. Również napięcie może przenosić się bezpośrednio z człowieka na psa.

## Jak pewnie rozpoznać oznaki stresu u psa

Napięcie prawie zawsze pojawia się niepostrzeżenie. Ludzie często dostrzegają dopiero jego eskalację, ponieważ subtelniejsze sygnały giną w codzienności. Warto postrzegać mowę ciała w trzech stopniach intensywności.

Wśród **subtelne wczesne objawy ostrzegawcze** należą do nich szybkie machanie językiem, nagłe ziewanie bez oznak zmęczenia, krótkie podnoszenie łapy, częste mruganie, gwałtowne odwracanie głowy lub pozornie bezprzyczynowe drapanie się w środku drogi. Wiele z tych gestów zalicza się do sygnałów uspokajających, za pomocą których psy łagodzą konflikty, a w codziennym życiu są one najczęściej pomijane.

Gdy ciśnienie wzrasta, organizm wykazuje **bardziej wyraźne reakcje**.

- **Dyszenie bez upału ani wysiłku**, często już po kilku metrach.
- **Ciągnięcie za smycz**, często w połączeniu z gorączkowym dążeniem do przodu.
- **Szczekanie lub skomlenie**, zwłaszcza podczas spotkań psów z innymi psami.
- **Nadmierne wydzielanie śliny** lub białe piankowe obwódki wokół pyska.
- **Rozszerzone źrenice** i nieporuszające spojrzenie jako oznaka lęk u psa.
- **Odmowa przyjmowania pokarmu**, mimo że ten czworonóg zazwyczaj chętnie przyjmuje smakołyki.

Trzeci etap to **ostre przeciążenie** a więc mamy do czynienia z sytuacją kryzysową. Zwierzę drży, zamiera, w panice próbuje wrócić do domu lub reaguje agresywnie z powodu całkowitego przeciążenia. W takim stanie nauka nie jest już możliwa. Jeśli twój pies reaguje tak gwałtownie, że nie da się go uspokoić, może to być również prawdziwa atak paniki postępować. Spacer należy natychmiast przerwać.

## Częste przyczyny stresu podczas spacerów z psem

Nadmiar bodźców w mieście to jeden z głównych czynników. Ruch uliczny, tłumy ludzi, walizki na kółkach i wąskie chodniki tworzą nieustanny zalew bodźców środowiskowych. Drugim klasycznym czynnikiem jest nacisk smyczy. Zbyt krótka smycz lub ciągłe szarpnięcia sygnalizują zwierzęciu ciągłe uczucie ucisku. Jeśli obroża dodatkowo uciska wrażliwą krtań, pojawia się napięcie fizyczne na długo przed tym, zanim właściciel zauważy reakcję. W ten sam sposób nerwowość i przyspieszony oddech człowieka przenoszą się bezpośrednio na czworonoga.

Młode psy w okres dojrzewania reagują bardziej wrażliwie, ponieważ układ hormonalny powoduje zmiany w budowie mózgu. W przypadku starszych zwierząt warto zwrócić uwagę na objawy bólu. Artroza, problemy z plecami lub ból zębów drastycznie obniżają próg wrażliwości. Psy z ośrodków ochrony zwierząt o niejasnej przeszłości często mają za sobą złe doświadczenia, które właściciel odkrywa dopiero przy trzecim lub czwartym czynniku wywołującym. CDS, czyli zespół stresu u psów (Canine Distress Syndrome), jest w tym kontekście używany jako termin zbiorczy określający utrzymujące się objawy stresu u psów.

## Co dzieje się w organizmie psa w sytuacji stresowej

Gdy tylko mózg uzna sytuację za zagrażającą, oś podwzgórze-przysadka-kora nadnerczy uruchamia wydzielanie adrenaliny i kortyzolu. Adrenalina odpowiada za szybkie dyszenie i rozszerzone źrenice, natomiast kortyzol działa wolniej, ale za to znacznie dłużej. Badania naukowe wskazują, że po silnym stresie poziom kortyzolu wraca do wartości wyjściowych dopiero po kilku godzinach lub nawet dniach. Jeśli Twój czworonóg miał wczoraj eskalujące starcie, to z biochemicznego punktu widzenia może jeszcze nie wrócić do równowagi. Kto w tej fazie ponownie narzuca mu intensywne bodźce, powoduje narastanie przewlekłego napięcia, które w dłuższej perspektywie może również osłabić układ odpornościowy psa.

## Działania, które warto podjąć przed kolejnym spacerem

Zamień obrożę na dobrze dopasowaną uprząż dla psa, która nie uciska barków ani krtani. Używaj długiej smyczy o długości co najmniej trzech metrów; na spokojnym terenie jeszcze lepsze są smycze o długości od pięciu do ośmiu metrów. Celowo wybierz trasę o niewielkiej liczbie bodźców. Spokojna boczna uliczka lub polna droga są lepszym wyborem niż jakikolwiek popularny plac dla psów.

Aktywnie proponuj psu przerwy, podczas których może wąchać otoczenie, i daj mu od trzydziestu do sześćdziesięciu sekund na jednym miejscu. Wąchanie obniża poziom kortyzolu i zmniejsza oznaki stresu. Jednocześnie zwracaj uwagę na swój własny oddech. Głębokie, spokojne oddechy i wolniejsze tempo sygnalizują bezpieczeństwo. Jeśli zauważysz, że sam mocno ściskasz smycz, świadomie rozluźnij dłoń.

## Spokojne spacery z psem w dłuższej perspektywie – plan na 4 tygodnie

Aby pojedyncze, udane spacery przekształciły się w stałą rutynę, sprawdzonym rozwiązaniem jest stopniowy, czterotygodniowy plan treningowy. Ważne jest, aby dostosować tempo do rzeczywistego poziomu obciążenia, a nie do kalendarza.

1. **Tydzień 1, ograniczenie tras i obserwacja.** Przechodź tę samą trasę kilka razy. Przewidywalność zmniejsza napięcie. Zanotuj, w którym miejscu Twój czworonóg wysyła jakie sygnały.
2. **Tydzień 2, praca węchowa i system nagród.** Ukryj małe smakołyki na łąkach i w żywopłotach. Zabawy w szukanie pobudzają układ przywspółczulny i zastępują stres związany z ruchem pracą węchową.
3. **Tydzień 3, kontrolowane dawkowanie bodźców.** Podczas każdego spaceru wprowadzaj celowo jeden nowy bodziec. Zachowaj odpowiednią odległość i nagradzaj spokojną obserwację.
4. **Tydzień 4 – stabilizacja i nowe bodźce.** Zmieniaj trasy i pory dnia, ale zachowaj tempo i rytuały związane z przerwami.




## Naturalne środki z domowej apteczki

Wielu właścicieli zwierząt pyta mnie podczas treningu o ziołowe środki domowe. W medycynie naturalnej stosuje się przede wszystkim L-tryptofan, chmiel, walerianę i passiflory. L-tryptofan jest aminokwasem i prekursorem neuroprzekaźnika serotoniny, który bierze udział w regulacji stresu. Chmiel i waleriana są tradycyjnie stosowane w dawkach dostosowanych do potrzeb zwierząt w celu uspokojenia, natomiast passiflora – w przypadku nerwowego niepokoju. Substancje aktywne pochodzenia roślinnego nie zastępują treningu, mogą jednak skutecznie wspomagać fazę treningową.

Jeśli szukasz odpowiedniego suplementu, to Vetura – preparat uspokajający może być dobrym rozwiązaniem. W przypadku starszych psów lub zwierząt cierpiących na bóle układu ruchu, które nasilają stres, dodatkowo można również zastosować Vetura – preparat na stawy może być przydatny. Zawiera kilka z tych substancji roślinnych w dawkach dostosowanych do potrzeb zwierząt i jest przeznaczony jako środek wspomagający podczas treningu.







Preparat uspokajający dla psów został opracowany, aby pomagać psom w sytuacjach stresu i lęku.

O produkcie →

**W magazynie:** w 3-4 dni robocze u ciebie

Możesz bez ryzyka przetestować ten produkt dzięki naszej **60-dniowej gwarancji zwrotu pieniędzy**. Jeśli złożysz zamówienie przed godziną 15:00, zazwyczaj zostanie ono dostarczone już następnego dnia i będziesz mógł od razu skorzystać z produktu.

## Kiedy należy skonsultować się z weterynarzem lub specjalistą ds. zachowań zwierząt

Ogólna zasada brzmi: gdy tylko pojawią się objawy fizyczne, nagłe zmiany w zachowaniu lub jeśli w grę wchodzi agresja, to najpierw należy udać się do gabinetu weterynaryjnego, a nie do trenera.

| Sytuacja | Samopomoc | Trener | weterynarz/ terapeuta behawioralny |
|---|---|---|---|
| Sporadyczne ciągnięcie smyczy | tak | opcjonalnie | nie |
| Przewlekłe dyszenie bez gorączki | towarzyszący | tak | tak, w celu wyjaśnienia |
| Nagła zmiana zachowania | nie | nie | tak, przede wszystkim |
| Agresja linowa wobec innych psów lub ludzi | nie | towarzyszący | tak |
| Pies z historii nadużyć, u którego stwierdzono objawy traumy | towarzyszący | tak | tak |

Nagłą zmianę zachowania należy zawsze najpierw zbadać w gabinecie, ponieważ ból jest najczęstszą, pomijaną przyczyną. Dopiero po wykluczeniu czynników fizycznych sensowne jest przeprowadzenie czystego treningu behawioralnego.

## Często zadawane pytania dotyczące stresu podczas spacerów z psem

- Ile dni odpoczynku potrzebuje czworonóg cierpiący na chroniczne napięcie? +
- Która pora dnia jest najmniej stresująca? +
- Czy u psa może rozwinąć się zespół stresu pourazowego? +
- Czy przerwa w treningach pomaga? +

Źródła i badania naukowe +



©2026 Vetura GmbH

Teksty na grafikach zostały przetłumaczone z języka niemieckiego z wykorzystaniem narzędzi AI, a następnie zredagowane i sprawdzone przez native speakera języka polskiego. Treść merytoryczna pozostała niezmieniona.

Informacje zawarte na tej stronie mają charakter ogólnych wskazówek i zostały starannie opracowane na podstawie dostępnych źródeł. Autorzy oraz operatorzy strony nie ponoszą odpowiedzialności za szkody materialne ani niematerialne powstałe w wyniku korzystania z przedstawionych informacji lub zaniechania korzystania z nich, jak również w wyniku wykorzystania informacji błędnych lub niekompletnych. Przedstawione tutaj produkty nie są lekami, lecz suplementami diety dla zwierząt lub produktami pielęgnacyjnymi. W związku z tym nie są przeznaczone do diagnozowania, leczenia, łagodzenia ani zapobiegania chorobom. Nie zastępują również porady lekarza weterynarii ani leków przepisanych przez lekarza weterynarii. W razie wątpliwości przed zastosowaniem produktu należy zawsze skonsultować się z lekarzem weterynarii.