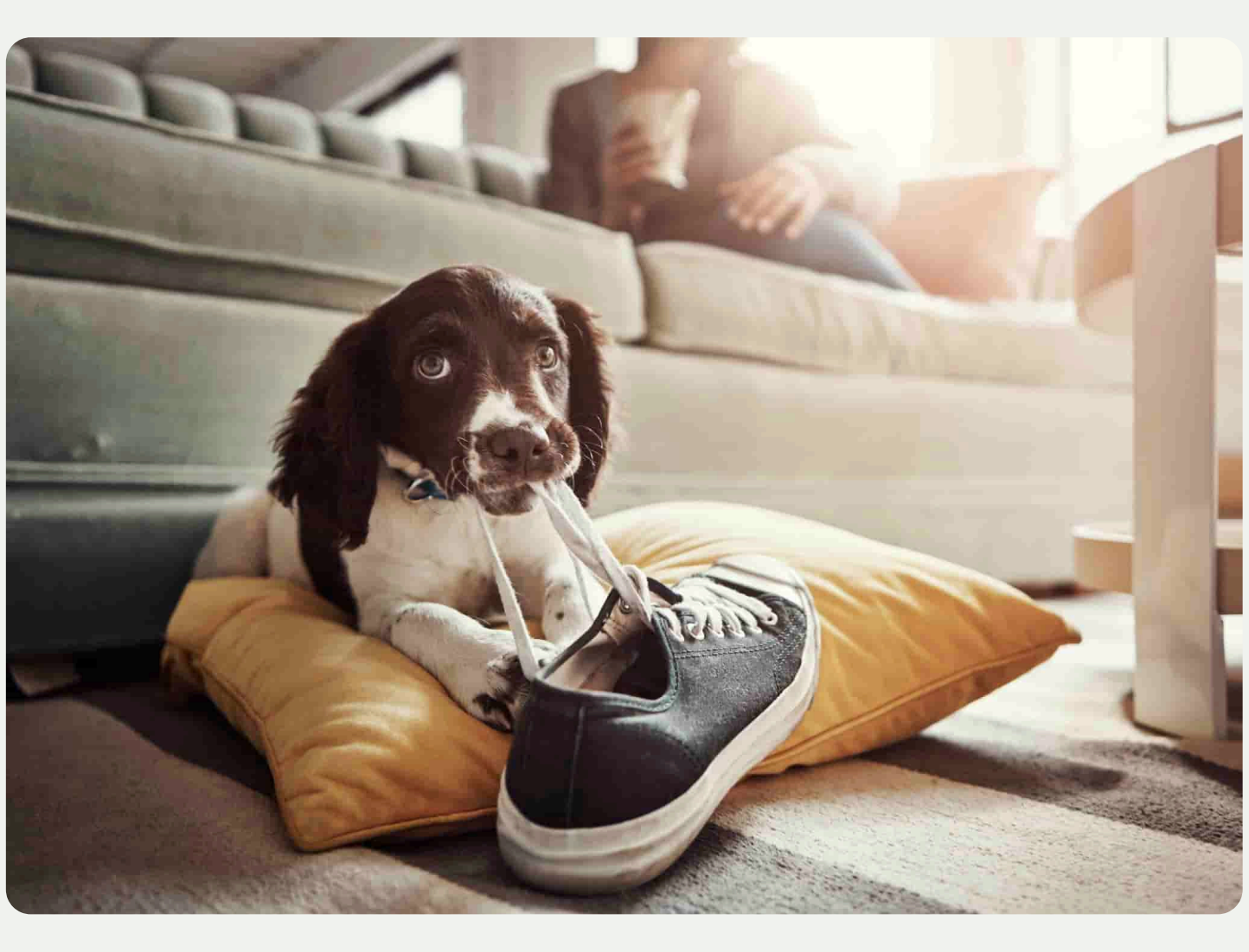
Wiedza weterynaryjna » Zachowanie

Twój pies wszystko niszczy? Okres dojrzewania u psów i co możesz zrobić, by powstrzymać jego destrukcyjne zachowania

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**
Skłonność do niszczenia w okresie dojrzewania wynika zazwyczaj z zaburzeń hormonalnych, stresu, frustracji lub wzmożonego instynktu żucia.

2 **Działania natychmiastowe**
Zapewnienie zwierzętom odpowiednich dla ich potrzeb alternatyw do gryzienia (domowe środki, takie jak korzenie do gryzienia) oraz właściwe zagospodarowanie przestrzeni chronią meble.

3 **Rozwiązanie długoterminowe**
Oprócz konsekwentnych ćwiczeń fizycznych, ukierunkowane wspomaganie układu nerwowego może pomóc w naturalnym złagodzeniu wewnętrznego niepokoju.

W mojej praktyce często słyszę zdesperowane pytanie: „Mój pies nagle niszczy wszystko, co mam zrobić?". Ten niegdyś uroczy szczeniak stał się męczącym młodym psem, który po powrocie z pracy zostawia pogryzione buty, porysowane sofy i splądrowane kosze na śmieci. To prawdziwy szok i ogromne wyzwanie dla całej rodziny.

Mogę jednak Cię uspokoić: ten etap okresu dojrzewania jest całkowicie normalnym etapem rozwoju psa. Dzięki odpowiedniemu wychowaniu i ukierunkowanym działaniom problem ten da się rozwiązać. W tym artykule, jako weterynarz, przedstawię Ci sprawdzone wskazówki, jak wesprzeć swojego czworonoga w okresie dojrzewania i chronić swój dom przed dalszym niszczeniem.

Spis treści

Chcesz przeczytać ten artykuł później? Pobierz artykuł w formacie PDF

Dlaczego mój pies w okresie dojrzewania niszczy wszystko? Najczęstsze przyczyny

Jeśli twój pies zaczyna niszczyć rzeczy w domu, rzadko kiedy wynika to ze złych intencji. Często jest to ważny sygnał wysyłany przez zwierzę. Aby skierować to zachowanie na właściwe tory, my, jako właściciele, musimy najpierw zrozumieć dokładne przyczyny.

Zaburzenia hormonalne i okres buntu

W okresie dojrzewania głowa Twojego czworonoga przypomina wielki plac budowy. Zmiany hormonalne – na przykład pierwsza ruja u suczki – powodują prawdziwy chaos w mózgu. W tych fazach rozwoju często pojawiają się również tak zwane okresy lęku . Znane zwierzęciu okoliczności życia nagle wywołują u niego niepokój, a codzienne rzeczy kojarzą się mu ze strachem lub niepewnością. Aby rozładować to wewnętrzne napięcie, wiele psów zaczyna gryźć przedmioty. Twój pies nie niszczy jednak niczego po to, by cię zdenerwować, lecz po prostu szuka ujścia dla swojej nierównowagi hormonalnej.

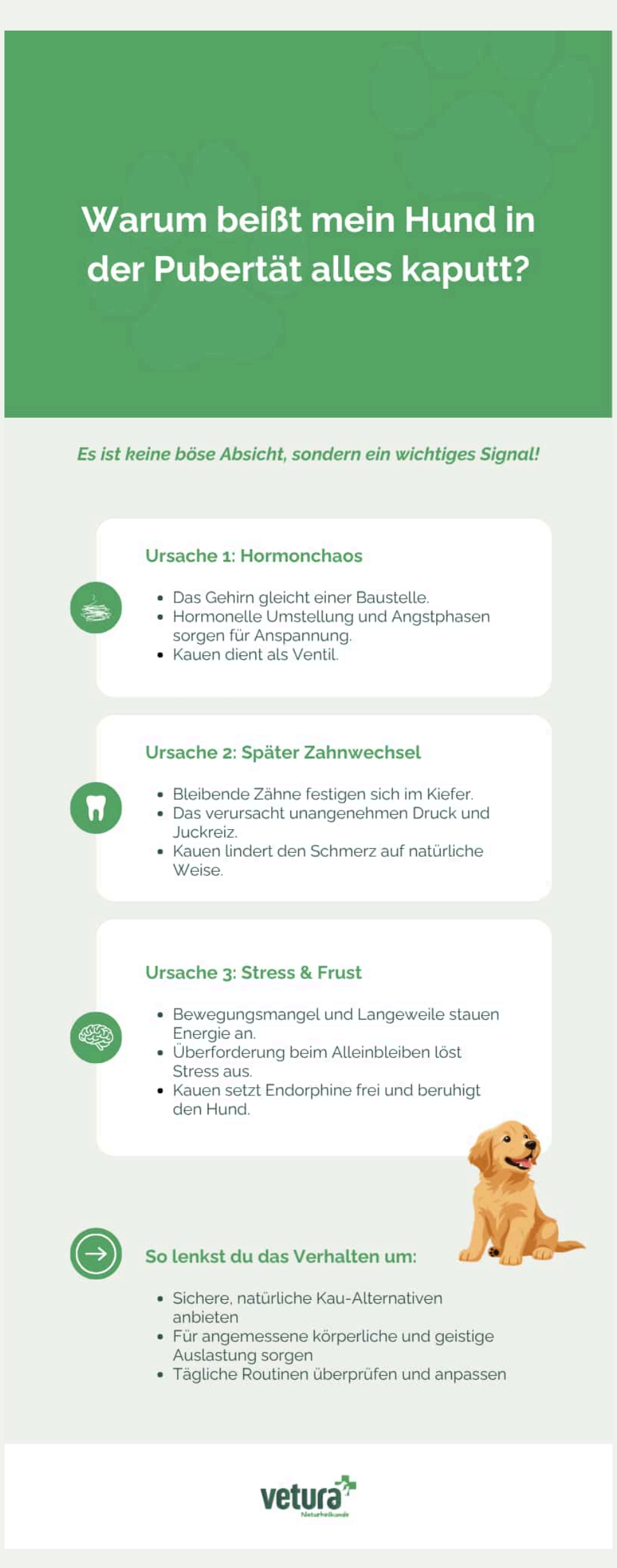
Późna wymiana zębów i zwiększona potrzeba żucia

Mimo że zęby mleczne zazwyczaj już wypadły, zęby stałe często umacniają się w szczęce jeszcze przez większą część pierwszego roku życia. Ta późna zmiana zębów może powodować nieprzyjemne uczucie ucisku, a nawet swędzenia. Żucie w naturalny sposób łagodzi ten ból – jest to niejako domowy środek stosowany przez sam organizm. Niestety pies nie rozróżnia przy tym zabawek przeznaczonych dla psów, drogich dywanów, porozrzucanych flamastrów, a nawet niebezpiecznych kabli. Dobre zdrowie zębów jest niezbędne, dlatego musimy zapewnić psu bezpieczne, naturalne alternatywy do żucia, zanim zacznie niszczyć meble.

Stres, frustracja i przeciążenie

Kolejną bardzo częstą przyczyną destrukcyjnych zachowań jest stres, w połączeniu z nudą. Młody pies jest pełen energii. Jeśli w jego codziennym trybie życia brakuje ruchu, nieuchronnie znajdzie sobie własne zajęcie. Brak odpowiedniego wysiłku fizycznego i umysłowego – na przykład w postaci wystarczającej ilości ruchu, takiego jak długi spacer nad jeziorem, tropienie lub ukierunkowany trening w szkole dla psów – prowadzi do frustracji.

Czy pies jest przeciążony – na przykład dlatego, że bycie samemu – co wciąż przychodzi mu z trudem – szuka sposobu, by się uspokoić. Żucie powoduje uwalnianie endorfin i relaksuje psa od stóp do głów. Nie jest to więc po prostu „zły nawyk", ale często wynik stresu. Jeśli pies ignoruje nawet swoje ulubione legowisko lub dobrą karmę, a zamiast tego gryzie zabronione przedmioty, jest to wyraźny sygnał, że należy dokładniej przyjrzeć się jego codzienności, wychowaniu i poziomowi aktywności fizycznej. Pomocą jest tu często już niewielka zmiana codziennej rutyny.



Warum beißt mein Hund in der Pubertät alles kaputt?

Es ist keine böse Absicht, sondern ein wichtiges Signal!

Ursache 1: Hormonchaos
- Das Gehirn gleicht einer Baustelle.
- Hormonelle Umstellung und Angstphasen sorgen für Anspannung.
- Kauen dient als Ventil.

Ursache 2: Später Zahnwechsel
- Bleibende Zähne festigen sich im Kiefer.
- Das verursacht unangenehmen Druck und Juckreiz.
- Kauen lindert den Schmerz auf natürliche Weise.

Ursache 3: Stress & Frust
- Bewegungsmangel und Langeweile stauen Energie an.
- Überforderung beim Alleinbleiben löst Stress aus.
- Kauen setzt Endorphine frei und beruhigt den Hund.

So lenkst du das Verhalten um:
- Sichere, natürliche Kau-Alternativen anbieten
- Für angemessene körperliche und geistige Auslastung sorgen
- Tägliche Routinen überprüfen und anpassen

Młody pies niszczy meble: co robić? 5 sprawdzonych wskazówek i domowych sposobów

Kiedy psują się ulubione przedmioty, pierwszą reakcją wielu osób jest często złość. Jednak z mojego doświadczenia wynika, że krzyczenie, a tym bardziej karanie, nie jest tu rozwiązaniem, ponieważ pies często nie potrafi powiązać tego z własnym czynem, zwłaszcza jeśli zdarzenie miało miejsce już dawno temu. Zamiast tego sprawdzają się pewne środki, które pozwalają łagodnie i w sposób odpowiedni dla gatunku zmienić takie zachowania. Oto moje pięć najlepszych wskazówek.

1

Naturalne zaspokajanie popędu żucia: proponowanie alternatyw

Jeśli Twój młody pies w okresie dojrzewania wykazuje wyjątkowo silną potrzebę żucia, nie ma sensu próbować całkowicie mu tego zabronić. Byłoby to tak, jakbyś zabraniał małemu dziecku raczkować. Zamiast tego zaproponuj mu konkretną rzecz, na której będzie mógł się wyładować bez przeszkód. Jeśli zauważysz, że Twój czworonóg chce zajadać się sofami, drzwiami lub poduszkami, odwróć jego uwagę spokojnie, ale stanowczo. Bez zbędnych komentarzy zamień zabroniony przedmiot na wytrzymałą, dozwoloną zabawkę.

Dobrymi przedmiotami do wymiany są na przykład:

- Solidna lina do gryzienia wykonana z czystej bawełny
- Solidna zabawka z twardej gumy
- Stary, mocno zawiązany ręcznik (pod nadzorem!)

Dzięki temu prostemu zabiegowi zwierzę stopniowo uczy się, które przedmioty są do jego swobodnego dysponowania, a które są zabronione.

2

Naturalne przekąski do żucia jako domowe środki

Jako weterynarz zalecam, aby w przypadku pojawiającej się chęci niszczenia sięgać po sprawdzone domowe sposoby. Naturalne przekąski do żucia doskonale nadają się do zaspokojenia potrzeby żucia, nie obciążając przy tym przewodu pokarmowego nadmierną ilością ciężkiej karmy dla psów lub sztucznych smakołyków.

Oto moje ulubione produkty, które zapewniają długotrwałą przyjemność z żucia:

- **Nadziewany, mrożony Kong:** Wypełniony lekkim posiłkiem lub twarogiem może na długo zająć Twojego psa i powstrzymać go przed głupimi pomysłami.
- **Korzenie do żucia (np. korzeń Torgas):** Nie pękają i bardzo długo wytrzymują ugryzienia nawet najsilniejszych zębów.
- **Drewno kawowe:** Zaspokaja potrzebę gryzienia patyczków, ale jest bezpieczne dla psów.
- **Surowa marchewka z lodówki:** Świetny, prosty domowy środek. Zaspokaja potrzebę żucia, a jednocześnie delikatnie chłodzi dziąsła w przypadku dolegliwości związanych z późną wymianą zębów i ma niską zawartość kalorii.

3

Zarządzanie przestrzenią zamiast zrzędzenia

Jeśli musisz iść do pracy lub po prostu nie masz w danej chwili czasu, by uważnie obserwować psa, ogromną pomocą jest przemyślane zagospodarowanie przestrzeni. Konsekwentnie chowaj buty, porozrzucane flamastry, niebezpieczne kable i inne kuszące przedmioty poza zasięgiem psa.

Pies, który po prostu nie ma okazji niczego zniszczyć, nie wywoła też strachu, gdy wrócisz do domu. Ponadto takie postępowanie zapobiega temu, by pies czerpał satysfakcję z gryzienia niedozwolonych przedmiotów, ponieważ żucie redukuje stres i stanowi swego rodzaju nagrodę samą w sobie. Dobre zarządzanie przestrzenią jest istotną częścią wychowania i natychmiast zmniejsza presję w codziennym życiu.

4

Wysiłek umysłowy zamiast samego zmęczenia fizycznego

Częstym problemem jest to, że wielu właścicieli psów próbuje opanować nadmiar energii swojego dorastającego psa wyłącznie poprzez jeszcze większą aktywność fizyczną. Jednak samo bieganie za rowerem lub wielogodzinna zabawa piłką może jeszcze bardziej pobudzić psa. Znacznie skuteczniejszym sposobem na nudę i frustrację jest zapewnienie psu zajęć umysłowych.

Przykłady ćwiczeń umysłowych, które można szybko wykonać w domu:

- **Rolka ręczników:** Zawiń smakołyki w ręcznik, zawiąż go i pozwól psu je rozpakować.
- **Dywanik węchowy:** Schowaj w nim część codziennej porcji suchej karmy, zamiast po prostu podawać ją w misce. To wzmacnia zdolność węchową.
- **Trening sztuczek:** Naucz psa nowych, spokojnych sygnałów. Dziesięć minut intensywnego skupienia bardzo męczy umysł psa.

To często pozwala psu się lepiej i spokojniej wybiegać niż wielogodzinny spacer, podczas którego jest on bombardowany nadmiarem bodźców, i w znacznym stopniu pomaga ograniczyć niepożądane zachowania wobec mebli.

5

Wymagać odpowiedniej liczby przerw na odpoczynek

Wiele osób nie docenia, ile snu faktycznie potrzebuje pies w poszczególnych fazach rozwoju – nawet 18, a nawet 20 godzin snu dziennie to zupełnie normalna sprawa! Często młode psy same nie potrafią się uspokoić, są chronicznie przemęczone, a potem całkowicie tracą kontrolę, co może szybko przerodzić się w szał niszczenia.

W tym zakresie to na Tobie, jako właścicielu, spoczywa odpowiedzialność. W harmonogramie dnia zapewnij zwierzęciu wyraźne okresy odpoczynku oraz stałe, spokojne miejsce, gdzie będzie mogło się wycofać.

Oto jak ustalić okresy odpoczynku:

- **Stałe nawyki:** Zawsze zapewnij zwierzęciu czas na odpoczynek po spacerze lub karmieniu.
- **Spokojne miejsce do cumowania:** Umieść legowisko dla psa w miejscu o niewielkiej liczbie bodźców, gdzie nie ma ciągłego „ruchu przechodniów".
- **Promieniować spokojem:** Gdy pies zauważy, że nic się już nie dzieje, a ty sam siedzisz zrelaksowany na kanapie, łatwiej mu się wyciszyć.

Czasami najtrudniejszym, ale i najważniejszym treningiem jest po prostu umiejętność zachowania spokoju.

Jak zostawić psa w okresie buntu samego w domu: jak tego dokonać bez niszczenia mienia

Zmiany hormonalne i nowe okresy lęku sprawiają, że młody pies, pozostając sam, szybko odczuwa ogromny stres – i niszczy meble, aby go rozładować. Kiedy idziesz do pracy i wychodzisz z domu, dla czworonoga znów staje się to wielkim wyzwaniem. Aby uniknąć zniszczeń, warto jeszcze raz spokojnie dostosować trening:

1. **Cofnij się o krok:** Zacznij trening od nowa, tak jak w przypadku szczeniąt, zamykając na początku drzwi za sobą tylko na kilka minut.
2. **Wstępne obciążenie:** Zadbaj o to, by pies był zmęczony zarówno psychicznie, jak i fizycznie, ale przed wyjściem daj mu jeszcze trochę czasu na wyciszenie się.
3. **Zapewniają bezpieczną rozrywkę:** Kiedy wychodzi z mieszkania, daj mu solidną przekąskę do żucia jako naturalny środek domowy, aby skierować jego uwagę na żucie i w ten sposób złagodzić stres.
4. **Przyjmowanie pomocy:** Jeśli strach przed samotnością pozostaje zbyt silny, cennym wsparciem może okazać się ukierunkowane szkolenie w dobrej szkole dla psów.

Jak w naturalny sposób złagodzić niepokój wewnętrzny i stres

Niektóre młode psy w okresie dojrzewania są dosłownie jak na stałym napięciu. Jeśli Twój pies niszczy wszystko, ponieważ okres dojrzewania całkowicie go przerasta, ciągłe gryzienie mebli służy mu jako pilnie potrzebny sposób na rozładowanie stresu. W tej szczególnie intensywnej fazie codzienne szkolenie często nie wystarcza jako jedyne rozwiązanie, aby natychmiast osiągnąć uspokajający efekt. Jeśli szał niszczenia nie ma końca, dużą pomocą może być dodatkowe wsparcie zwierzęcia od wewnątrz.

Z punktu widzenia weterynarii chętnie polecam w takich przypadkach stosowanie naturalnych środków domowych. Niektóre substancje roślinne mogą łagodnie wspomagać układ nerwowy i pomóc psu w bardziej zrelaksowanym radzeniu sobie ze stresującymi sytuacjami. Wyciągi z waleriany, dziurawca lub konopi, a także cenny aminokwas L-tryptofan od dawna sprawdzają się w naturalnym łagodzeniu wewnętrznego niepokoju.

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

Naturalny relaks
Naukowo potwierdzone
Opracowane we współpracy z lekarzami weterynarii
L-tryptofan
ważny dla produkcji serotoniny¹
Magnez
może przyczyniać się do relaksu
Mieszanka ziół
Dobrze dobrana kompozycja dla kompleksowego działania
Koper włoski
Waleriana
Dziurawiec
Anyż
Chmiel
Melisa
Kmin rzymski
Dzika róża
Męczennica

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.

Abyś nie musiał odmierzać niezliczonych pojedynczych porcji proszku, połączyliśmy te sprawdzone składniki w przemyślany sposób. W celu złagodzenia stresu i wewnętrznego niepokoju można stosować **Vetura – preparat uspokajający.** Jest dobrze tolerowana, wystarczy dodać ją do karmy dla psa i może delikatnie pomóc Twojemu czworonogowi w łatwiejszym powrocie do stanu relaksu po ekscytujących chwilach.

Uspokojenie układu nerwowego jest często najważniejszym krokiem, aby Twój pies mógł w ogóle ponownie zaakceptować trening, a ulubione przedmioty w mieszkaniu w końcu zostały oszczędzone.

Kiedy należy udać się do weterynarza?

Jako weterynarz pragnę podkreślić: pewien stopień destrukcyjności jest całkowicie normalny w okresie dojrzewania. Istnieją jednak sytuacje, w których gryzienie nie jest już tylko uciążliwym etapem, ale stanowi prawdziwy problem zdrowotny, w związku z którym należy jak najszybciej zgłosić się do weterynarza:

1. **Przełknięte przedmioty:** Jeśli Twój czworonóg nie tylko niszczy meble, dywany, buty czy skarpetki, ale także je połyka, istnieje poważne ryzyko wystąpienia zagrażającej życiu niedrożności jelit.
2. **Podejrzenie bólu:** Nadmierne gryzienie różnych przedmiotów może być objawem bólu. Bardzo często wiąże się to ze stanem uzębienia, np. zęby z zapaleniem przyczyną mogą być również problemy związane z późną wymianą zębów, a także dolegliwości żołądkowo-jelitowe.
3. **Tak zwany zespół pica:** Jeśli pies ma kompulsywny nawyk zjadania rzeczy całkowicie niezdatnych do spożycia, takich jak kamienie, tynk ze ścian lub ziemia, należy sprawdzić, czy nie występuje u niego niedobór składników odżywczych lub poważna choroba.
4. **Ogromna panika:** Jeśli destrukcyjne zachowanie podczas pozostawania w samotności towarzyszy ogromnemu lękowi, obfitemu ślinieniu się, drżeniu, a nawet samookaleczaniu, takiemu jak ciągłe gryzienie własnych łap, sama edukacja już nie wystarczy.

Lepiej raz za dużo sprawdzić stan zdrowia, niż przeoczyć poważny problem!

Podsumowanie

Okres dojrzewania Twojego psa to bez wątpienia trudny czas, który wymaga od Ciebie, jako właściciela, ogromnej cierpliwości. Zawsze pamiętaj: jeśli Twój pies niszczy wszystko w tej fazie, nie robi tego złośliwie, ale dlatego, że jego ciało i mózg przechodzą ogromne zmiany. Dzięki czułej konsekwencji, zajęciom dostosowanym do potrzeb gatunku oraz wspomagającym domowym środkom wspólnie poradzicie sobie z tym etapem. Życzę Tobie i Twojemu czworonogowi wszystkiego najlepszego na dalszej drodze!

Często zadawane pytania dotyczące destrukcyjnych zachowań u psów w okresie dojrzewania

Kiedy okres dojrzewania u psów jest najtrudniejszy? +

Jak oduczyć psa niszczenia rzeczy? +

Kiedy pies przestanie wszystko gryźć? +

Jakie są trzy największe błędy wychowawcze w przypadku psów? +

vetura
info@vetura.pl
+49 8167 3140699
Pon.-pt. 10:00-12:00 - DE/EN

NASZE PRODUKTY
Kompleks Probiotyczny dla Psa
Kompleks na Zęby dla Psa
Kompleks na Stawy dla Psa
Kompleks Omega-3 dla Psa
Kompleks Uspokajający dla Psa
Krople na Kleszcze

INFORMACJE
O nas
Pomoc / Kontakt
Wysyłka
Metody płatności
Moje Konto
Sklep dla sprzedawców Vetura

WIEDZA
Zdrowie psa
Trawienie
Pasożyty
Zachowanie
Układ mięśniowo-szkieletowy
Zdrowie zębów

SOCIAL MEDIA
Instagram
TikTok
Facebook
Pinterest

Ustawienia plików cookie Informacje prawne Regulamin Polityka prywatności Informacje o prawie odstąpienia od umowy Odstąp od umowy

©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.