Sylwester z psem: poradnik, jak spokojnie powitać Nowy Rok

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:

Właściciele i właścicielki psów, którzy przed Sylwestrem martwią się o swoje zwierzęta, są częstymi gośćmi w moim gabinecie, ponieważ dla wielu czworonogów ten dzień jest prawdziwym koszmarem. Nagłe huki, jasne błyski światła i nieznane zapachy wywołują u wrażliwych zwierząt silny niepokój i strach.

Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu, pomocnym domowym sposobom i środkom uspokajającym można sprawić, by noc sylwestrowa była dla psów bardziej relaksująca. W tym artykule dzielę się moimi najlepszymi wskazówkami dla zaniepokojonych właścicieli psów, których czworonogi cierpią na lęk przed Sylwestrem.

Spis treści

Chcesz przeczytać ten artykuł później? Pobierz artykuł w formacie PDF

Pies jako czynnik stresogenny w Sylwestra: przyczyny i czynniki wywołujące lęk sylwestrowy

Dla nas, ludzi, fajerwerki to widowisko wizualne – dla psów i innych zwierząt domowych często jednak czysty koszmar. Ten strach często nie ma nic wspólnego z wychowaniem, lecz wynika z konkretnych przyczyn biologicznych, które powodują problemy nawet u dobrze wyszkolonych psów.

Słuch

Słuch psów znacznie przewyższa nasz: słyszą one częstotliwości sięgające nawet 60 000 herców (ludzie tylko około 20 000). Huk petardy osiąga ponadto poziom nawet 170 decybeli. Dla wrażliwych uszu psa to nie tylko hałas, ale często także fizyczny ból.

Nadmiar bodźców wielozmysłowych

Psy postrzegają otoczenie znacznie intensywniej. Jaskrawe błyski światła w ciemności działają na nie niezwykle irytująco, ponieważ psy dostrzegają kontrasty silniej. Do tego dochodzą wibracje oraz zapach spalonego prochu, który przypomina ogień i budzi pradawne instynkty przetrwania.

Efekt zaskoczenia

W odróżnieniu od burza, który zapowiada się zmianami ciśnienia powietrza, nagle rozlega się huk sylwestrowy. Pies nie potrafi zorientować się w sytuacji i nie rozumie, że hałas jest tymczasowy. Ten nagły strach natychmiast wyzwala instynkt ucieczki.

Wymiar społeczny

Psy doskonale nas odczytują. Jeśli jesteśmy spięci lub z powodu świątecznego stresu zachowujemy się inaczej niż zwykle, dla psa jest to potwierdzeniem: „Coś tu nie gra". To zaburzenie rutyny potęguje poczucie niepewności.

Spirala stresu fizycznego

Przy każdym huku organizm uwalnia adrenalinę i kortyzol. Podczas gdy adrenalina szybko się rozkłada, poziom kortyzolu często pozostaje wysoki przez wiele dni. Pies znajduje się w stanie ciągłego napięcia, nie da się już do niego dotrzeć racjonalnie i często cierpi już na kilka dni przed i po przełomie roku.

Oznaki stresu i paniki u psa w Sylwestra: wtedy warto podjąć odpowiednie działania

Nie każdy pies od razu okazuje swój strach poprzez skomlenie lub drżenie. Często sygnały te są subtelne, ale już wskazują na ogromne przeciążenie. Im wcześniej je rozpoznasz, tym lepiej będziesz w stanie zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa.

- **Subtelne sygnały ostrzegawcze:** Typowe wczesne objawy to nasilone dyszenie, przyłożone uszy, „ziewanie ze stresu" lub ciągłe oblizywanie pyska. Pies wydaje się niespokojny, często wstaje i szuka bezpiecznego kącika.
- **Duże obciążenie:** Gdy poziom stresu wzrasta, mięśnie napinają się, a źrenice rozszerzają się. Pies często odmawia jedzenia, reaguje nerwowo na najmniejsze nawet dźwięki i nieustannie szuka bliskości swojego właściciela.
- **Ostry atak paniki:** Kiedy przejmuje kontrolę instynkt ucieczki, pojawia się silne drżenie, skomlenie, paniczne bieganie w kółko lub próby ukrycia się za meblami. W tym stanie pies praktycznie nie reaguje na bodźce zewnętrzne.

Należy pamiętać, że organizm często potrzebuje kilku dni, aby pozbyć się hormonów stresu. Nawet po nocy sylwestrowej zmęczenie lub nadwrażliwość mogą nadal się utrzymywać. Dlatego ważne jest, aby jak najwcześniej podjąć odpowiednie działania zaradcze, zarówno fizjologiczne, jak i psychologiczne.

Przygotowania: Co możesz zrobić już na kilka tygodni przed

Wiele psów już na kilka dni lub tygodni przed nadejściem nowego roku zaczyna wykazywać zwiększone napięcie, ponieważ w okolicy pojawiają się pierwsze petardy. Dobre przygotowanie pomaga, zmniejszyć poziom stresu, aby zapewnić poczucie bezpieczeństwa i wzmocnić odporność układu nerwowego. Środki te można bez problemu włączyć do codziennego życia:

1

Trening słuchu

Stopniowe przyzwyczajanie się do typowych odgłosów sylwestrowych jest jedną z najskuteczniejszych metod zmniejszania lęku. Możesz w tym celu skorzystać z plików dźwiękowych imitujących trzaski, rakiety, petardy lub głuche wybuchy.

Oto jak przebiega trening:

- Zacznij kilka tygodni wcześniej, ustawiając bardzo niską głośność.
- Odtwarzaj te dźwięki tylko w spokojnych sytuacjach – np. podczas karmienia lub przytulania.
- Zwiększaj głośność powoli, ale tylko do momentu, w którym pies pozostaje spokojny.
- Nagradzaj każdą spokojną reakcję swojego psa.

Ta tzw. desensytyzacja pomaga mózgowi, by w przyszłości nie postrzegał tych dźwięków jako bezpośredniego zagrożenia. Ważne jest, aby zwiększać intensywność bardzo powoli, aby nie dopuścić do ponownego narastania stresu.

Przy zakupie naszego preparat uspokajający dla psów W zestawie znajduje się plik MP3 z odgłosami sylwestrowymi służącymi do desensytyzacji, który można pobrać.

2

Stopniowy trening relaksacyjny

Wielu właścicieli psów nie docenia, jak cenne są proste ćwiczenia relaksacyjne. Gdy pies nauczy się świadomie się wyciszać dzięki pewnemu rytuałowi, łatwiej mu to przychodzi również w trudnych sytuacjach.

Odpowiednie są:

- ćwiczenia oddechowe w spokojnej atmosferze razem z psem
- krótkie sesje masażu
- warunkowe sygnały relaksacyjne (np. określone słowo)

Techniki te sprawdzają się szczególnie dobrze, gdy ćwiczy się je regularnie i stają się one częścią codziennego życia.

3

Znajdź sobie spokojne miejsca już przed Sylwestrem

Psy czują się bezpieczniej, gdy wiedzą, gdzie mogą się schronić. Może to być klatka, określony kąt w domu, kryjówka pod stołem lub zaciemnione pomieszczenie.

Ważne:

- Już na kilka tygodni przed wyjazdem należy stworzyć pozytywną atmosferę w miejscu wypoczynku
- Warto używać kocyka, zabawek lub ubrań o znajomym zapachu
- Nigdy nie traktuj tego miejsca jako kary, lecz jako bezpieczną przestrzeń

Jeśli pies zna już to miejsce i kojarzy je ze spokojem, w sylwestra sam z własnej woli się tam udaje.

4

Należy odpowiednio wcześnie dostosować czasy zasilania gazem

Warto już na kilka tygodni przed świętami zwrócić uwagę na to, jak głośno robi się w Twojej okolicy. W wielu miejscach petardy odpala się już przed końcem roku.

Zalecenie:

- codziennie wychodzić na ostatni spacer z psem nieco wcześniej
- unikać hałaśliwych miejsc lub miejsc spotkań młodzieży
- Należy bezwzględnie używać smyczy – nawet w przypadku psów, które się nie boją

Wiele psów bez smyczy ucieka nie w samą noc sylwestrową, ale w poprzedzających ją dniach, kiedy słychać nieoczekiwane huknięcia.

5

Wczesna konsultacja weterynaryjna w przypadku psów szczególnie lękliwych

Jeśli Twój pies wykazywał już w poprzednich latach silne reakcje lub jest z natury wrażliwy, warto umówić się na wizytę u weterynarza lub trenera psów.

W tym przypadku można podjąć indywidualną decyzję:

- czy trening jest wystarczający
- czy suplementy naturalne są wskazane
- lub czy Twój pies potrzebuje dodatkowo leku łagodzącego lęk

W ten sposób unikniesz konieczności podejmowania pośpiesznych działań tuż przed północą.

Naturalne środki domowe i leki: co jeszcze może pomóc Twojemu psu

Sprawny układ pokarmowy i odpowiednio dobrane składniki odżywcze mogą wspomagać układ nerwowy i przyczyniać się do tego, że Twój pies będzie ogólnie bardziej zrównoważony. Dodatkowo istnieją naturalne środki domowe oraz – w razie potrzeby – leki weterynaryjne, które można stosować w szczególnie stresujących sytuacjach.

Naturalne domowe sposoby na łagodne uspokojenie

Naturalne środki wspomagające mogą obniżyć poziom stresu u Twojego psa i pomóc mu zachować spokój. Nie mają one działania uspokajającego, lecz wspierają naturalne mechanizmy organizmu.

Sprawdzone opcje to:

- **L-Tryptophan**: Aminokwas ten jest prekursorem serotoniny, neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za równowagę emocjonalną. Niektóre psy reagują na niego szczególnie pozytywnie.
- **Waleriana, melisa i passiflora**: Rośliny te są tradycyjnie stosowane w celu uspokojenia i mogą pomóc w zmniejszeniu wewnętrznego napięcia.
- **Magnez i witaminy z grupy B**: Oba składniki odżywcze mają wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego i mogą zwiększać odporność na stres.
- **Naturalne preparaty złożone**: Suplementy diety łączące aminokwasy i ekstrakty roślinne zapewniają łagodne wsparcie w sytuacjach stresowych.

Przykładem tego jest **Formuła uspokajająca firmy Vetura**, zawierający naturalne aminokwasy, takie jak L-tryptofan, oraz wybrane substancje roślinne. Ta kombinacja może pomóc w ustabilizowaniu poziomu stresu u Twojego psa w okresie sylwestrowym, nie powodując przy tym senności. Idealnie nadają się do tego naturalne składniki roślinne, takie jak waleriana, melisa, passiflora, chmiel i koper włoski, uzupełnione magnezem i L-tryptofanem jako składnikami regulującymi poziom stresu.

Korzystanie z aplikacji jest proste: **1 ml na kilogram masy ciała dziennie**, najlepiej bezpośrednio na zwykłą karmę. Jeśli to możliwe, należy rozpocząć podawanie preparatu około 14 dni przed przewidywanymi sytuacjami stresowymi. Miarka na butelce ułatwia dokładne dozowanie.

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.

Olejek CBD

Na forach często pojawiają się wzmianki o doświadczeniach związanych ze stosowaniem olejków CBD jako naturalnego środka pomagającego w walce ze stresem. Z weterynaryjnego punktu widzenia nie ma jednak jak dotąd jednoznacznych dowodów naukowych potwierdzających, że CBD skutecznie łagodzi lęk przed hałasem, a jego stosowanie jako suplementu diety nie jest oficjalnie dopuszczone. Ponadto jakość produktów niemedycznych jest bardzo zróżnicowana, dawki nie są jednoznacznie określone, a możliwe są interakcje z lekami.

Dlatego obowiązuje zasada: W pojedynczych przypadkach CBD może stanowić łagodne wsparcie, nie powinno się go jednak stosować jako podstawowego środka przeciwko lękowi sylwestrowemu. Przed zastosowaniem zdecydowanie warto skonsultować się z weterynarzem.

- Przestarzałe domowe środki uspokajające, takie jak likier jajeczny czy alkohol, są niebezpieczne i należy ich unikać.
- Również nieprzetestowane krople Rescue o niejasnym składzie, sprzedawane w Internecie, należy traktować z rezerwą.

Leki: kiedy ich stosowanie może być wskazane

Pomimo wszystkich przygotowań niektóre psy potrzebują dodatkowej pomocy – zwłaszcza zwierzęta, które w przeszłości reagowały silnym lękiem lub paniką. W takich przypadkach lekarz weterynarii może indywidualnie zdecydować, czy konieczne jest podanie leku.

Możliwe opcje to preparaty przeciwlękowe, leki uspokajające oraz środki o działaniu serotoninergicznym, które stabilizują procesy regulujące nastrój w mózgu.

Typowe przykłady właściwego stosowania leków weterynaryjnych to:

- **Sileo® (substancja czynna: deksmedetomidyna)**
  Żel, który wmasowuje się w dziąsła i który jest dopuszczony do stosowania specjalnie w przypadku lęku przed dźwiękami.
- **Pexion® (substancja czynna: imepitoina)**
  Lek ten, pierwotnie przeznaczony do leczenia niektórych postaci padaczki, działa u wielu psów również uspokajająco.

Wiele z tych leków należy podać jeszcze przed wystąpieniem sytuacji wywołującej lęk. Najlepiej skonsultuj się z weterynarzem w sprawie dokładnej dawki i dalszych zaleceń dotyczących stosowania.

Ważne:

- Nigdy nie podawać leków przeznaczonych dla ludzi.
- Należy stosować wyłącznie leki, które faktycznie łagodzą lęk – a nie takie, które blokują ruchy.
- Konieczna jest konsultacja weterynaryjna, zwłaszcza w przypadku wcześniejszych schorzeń.

Odpowiednio dobrane leki mogą zapobiec temu, by pies wpadł w panikę z powodu fajerwerków sylwestrowych i naraził się na niebezpieczeństwo.

7 wskazówek dotyczących zachowania i przydatnych narzędzi, które pomogą zapewnić bezpieczną noc sylwestrową z psem

Wielu właścicieli psów czuje się bezradnych, gdy ich czworonóg drży. Możesz jednak aktywnie wpłynąć na tę sytuację, stosując kilka sztuczek, które zapewnią Twojemu psu poczucie bezpieczeństwa.

Oto sprawdzone praktyczne wskazówki dotyczące postawy, które pomogą złagodzić ostry stres:

1. Zamknąć okna i drzwi

Najważniejszym krokiem jest zabezpieczenie domu. Zamknij wszystkie okna i drzwi odpowiednio wcześnie, przed północą. Opuść rolety lub zasuń grube zasłony. Ma to dwa skutki: łagodzi przerażenie wywołane nagłym hałasem, a przede wszystkim blokuje przerażające błyski światła.

2. Tłumienie hałasu

Cisza w domu sprawia, że odgłosy wybuchów z zewnątrz wydają się jeszcze bardziej groźne i wyraźniejsze. Włącz relaksującą muzykę, telewizor lub radio. Znajome dźwięki dają poczucie normalności. Obecnie dostępne są również specjalne playlisty do terapii dźwiękowej dla zwierząt (np. muzyka klasyczna lub relaxoPet*), które są tak dostrojone pod względem częstotliwości, że działają uspokajająco. Takie strategie mogą przynieść korzyści również kotom.

3. Ucieczka do cichego otoczenia

Jeśli wiesz, że Twój pies reaguje na to skrajną paniką, czasami jedynym rozwiązaniem jest ucieczka z przyzwyczajonego otoczenia. Są miejsca, w których fajerwerki są zabronione lub są ledwo słyszalne dzięki izolacji akustycznej.

Wiele hoteli przy lotniskach oferuje specjalne „pakiety sylwestrowe" dla właścicieli psów, ponieważ na terenie lotniska i w strefie podejścia do lądowania obowiązuje surowy zakaz używania petard, a okna są wyjątkowo dobrze wyciszone. Również hotele przy autostradach (okna z izolacją akustyczną!) lub odosobnione domki letniskowe w ustronnych rejonach – na przykład na alpejskiej hali w Austrii lub w parkach narodowych – są popularnymi miejscami schronienia, pozwalającymi całkowicie uciec od sylwestrowego hałasu.

4. Żucie i lizanie w celu uspokojenia

Żucie to naturalny sposób na stres! Ruchy żucia powodują uwalnianie endorfin (hormonów szczęścia), które mogą obniżyć poziom kortyzolu. Dopóki pies jeszcze je, podaj mu wyjątkowo smaczną kość do żucia lub posmaruj matę do lizania wątróbką lub jogurtem. Lizanie działa niezwykle uspokajająco i stanowi pozytywne odwrócenie uwagi. Również dywanik do wąchania* lub zabawki rozwijające inteligencję* mogą okazać się pomocne jako odwrócenie uwagi.

5. Wsparcie społeczne: pocieszanie jest dozwolone!

Istnieje pewien uporczywy mit: „Nie wolno pocieszać psa, bo w ten sposób utwierdza się go w strachu". Z dzisiejszego punktu widzenia medycyny behawioralnej jest to nieprawda. Jeśli twój pies szuka u ciebie schronienia, zapewnij mu je! Jesteś dla niego punktem odniesienia. Możesz go spokojnie pogłaskać lub pozwolić mu leżeć przy tobie.

Jedyne, czego powinieneś unikać, to popadanie w współczucie wobec niego. Jeśli będziesz mu współczuć, użalając się nad nim, utwierdzisz go w przekonaniu, że dzieje się coś złego. Zamiast tego bądź „skałą w burzy": spokojny, pewny siebie i otwarty.

6. Paski uciskowe/koszulka Thundershirt

Być może słyszałeś już o „Thundershirt"*. Jest to rodzaj ciasnej kamizelki, która wywiera delikatny, stały nacisk na klatkę piersiową. Działa to na układ nerwowy podobnie uspokajająco jak owijanie niemowląt w pieluszki. Alternatywnie możesz założyć tak zwaną opaskę na ciało (Tellington Touch) przy użyciu elastycznego bandaża. Wiele psów odczuwa wyraźne odprężenie dzięki temu „uczuciu bycia przytulonym".

7. Profesjonalna ochrona słuchu

W przypadku psów wyjątkowo wrażliwych na hałas warto zwrócić się do profesjonalistów: psy służbowe w policji lub wojsku często noszą w hałaśliwym otoczeniu specjalne ochrona słuchu*. Te specjalne nauszniki uszne szczelnie przylegają do uszu i znacznie tłumią ciśnienie akustyczne wywołane petardami sylwestrowymi.

Ale uwaga: Pies musi już dawno wcześniej nauczyć się pozytywnie postrzegać noszenie tych „słuchawek". Jeśli założysz mu tę osłonę spontanicznie dopiero w noc sylwestrową, nieznany przedmiot na głowie tylko dodatkowo go zestresuje. Jest to więc środek, który wymaga wcześniejszego treningu, ale potem może okazać się bardzo skuteczny.

Podsumowanie: Razem bez stresu w nowy rok

Kwestia Sylwestra co roku stanowi źródło stresu dla właścicieli psów. Przełom roku nie musi jednak oznaczać traumy dla Twojego czworonoga. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu, takiemu jak łagodny trening dźwiękowy i zapewnienie bezpiecznego schronienia, stworzysz podstawy do większego spokoju. Dodatkowo pomocne będą doraźne środki, takie jak zaciemnienie pomieszczenia, odwrócenie uwagi oraz delikatne wsparcie z wewnątrz.

Najważniejsza jest jednak Twoja obecność: bądź przy swoim psie i zapewnij mu niezbędną ochronę, zamiast go izolować. Dzięki cierpliwości i odpowiednim strategiom wspólnie przetrwacie tę hałaśliwą noc.

Życzę wam i waszym futrzakom bezpiecznego i relaksującego początku roku!

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

Linki oznaczone gwiazdką (*) to linki partnerskie prowadzące do ofert zewnętrznych. Jeśli klikniesz na taki link i dokonasz zakupu za jego pośrednictwem, otrzymamy prowizję od sprzedawcy. Nie wpłynie to jednak na cenę, którą zapłacisz.

©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.