

03

IL DECALOGO PER SUPERARE LA PAURA DEI CANI

- 1 Riconoscere ed accettare di avere paura dei cani
- 2 Avere un atteggiamento responsabile e proattivo nei confronti della paura
- 3 Mettere in discussione eventuali pregiudizi o convinzioni limitanti
- 4 Non nascondersi dietro l'etichetta del pauroso, ma cercare nel proprio contesto le risorse per superare la paura
- 5 Analizzare le cose che ci sono state dette nel nostro contesto educativo riguardo ai cani (che messaggio mi hanno dato?)
- 6 Osservare i comportamenti che hanno avuto con i cani le nostre figure di riferimento e vedere come queste ci hanno o meno influenzati
- 7 Contestualizzare eventuali esperienze negative ed immaginare se e come le cose potevano andare diversamente, al fine di non generalizzare
- 8 Conoscere i cani ed il loro linguaggio
- 9 Non vergognarsi di chiedere aiuto a professionisti competenti
- 10 Prendere un cane. ;-)

04

COME SI AVVICINA UN CANE? ECCO QUALCHE REGOLA.

- 1 Chiedere il permesso al proprietario
- 2 Parlare a bassa voce e senza urlare
- 3 Non guardare il cane negli occhi
- 4 Non sorridere (mostrare i denti è un segnale di minaccia)
- 5 Muoversi con dolcezza
- 6 Avvicinarsi al cane lateralmente
- 7 Aspettare che il cane voglia farsi accarezzare

ATTENZIONE A...

- 1 Cagne con i cuccioli o incinte
- 2 Cani feriti o in degenza
- 3 Cani anziani
- 4 Cani che mangiano, dormono o non si sono accorti della nostra presenza.
- 5 Cani legati
- 6 Cani senza un proprietario
- 7 Cani che restano immobili o tentano di fuggire

SERATA GRATUITA
APERTA A TUTTI

RELATRICE:
DOTT.SSA SARA TOMADA

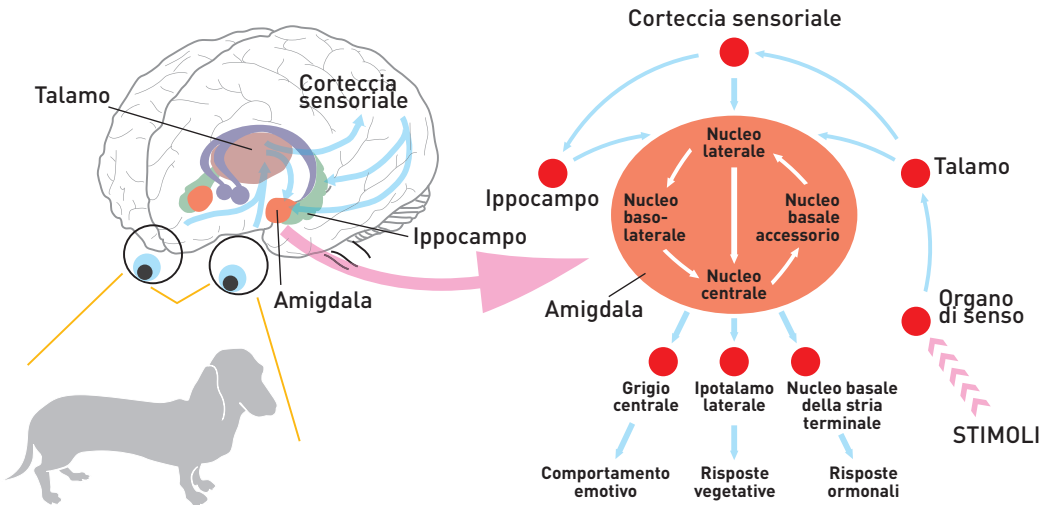


01

LA PAURA DEI CANI È UNA FOBIA SPECIFICA

La fobia specifica è un disturbo d'ansia in cui vi è un'intensa paura ed evitamento di oggetti (in questo caso dei cani) e situazioni specifiche (luoghi o situazioni in cui, per esempio, posso incontrare i cani). La fobia specifica viene riconosciuta come irrazionale dall'uomo e può essere più o meno invalidante a seconda dell'intensità della paura percepita e delle limitazioni che essa comporta. Una persona potrebbe temere di entrare in un cortile di un amico che possiede un cane oppure, in un caso decisamente più problematico, la paura potrebbe essere tale da indurre il soggetto ad evitare persino le strade in cui vi potrebbe essere la presenza di un cane. Nei casi in cui l'intensità dell'ansia è elevata e comporta delle limitazioni rilevanti, sarebbe opportuno valutare la possibilità di superare la paura con l'aiuto di un professionista esperto. Il primo passo per il superamento e l'accettazione della paura è non vergognarsi di chiedere un supporto a chi ci può aiutare.

Un altro elemento importante da considerare è la durata della fobia, ossia da quanto tempo il soggetto convive con la paura dei cani: prima la persona accetta di avere una difficoltà e più tempestivamente l'affronta, maggiori saranno le probabilità di superarla al meglio ed in tempi brevi. Per questo motivo è opportuno aiutare gli individui già in età infantile a prevenire ed eventualmente a superare la paura dei cani. Le variabili che entrano in gioco nella fobia specifica sono complesse e talvolta interconnesse. Attraverso l'autoanalisi è possibile già fare una prima valutazione di quei fattori che possono aver determinato l'insorgere della paura dei cani per poi valutare cosa è più opportuno fare per superarla a seconda dell'intensità e delle risorse personali. In ogni caso possiamo sempre contare sull'aiuto di diverse figure professionali come veterinari, educatori cinofili e psicologi per essere accompagnati nel processo di superamento della paura.



02

LA PAURA DEI CANI È DETERMINATA DA FATTORI PREDISPONENTI E/O SCATENANTI

2.1 FATTORI PREDISPONENTI

I fattori predisponenti sono dati dai fattori biologici, che comprendono il sistema nervoso autonomo (SNA) ed i fattori genetici. Tutto ciò significa che alcune persone sono più paurose di altre: questo spiega perché indipendentemente dall'ambiente in cui vive il soggetto e dalle esperienze vissute alcune persone sviluppano o meno la fobia specifica. Per esempio una persona che è stata educata ad evitare i cani ed è stata morsa una o più volte non è detto che necessariamente sviluppi la paura dei cani. Gli individui sovraeccitabili sono quelli il cui SNA viene facilmente eccitato da un'ampia gamma di stimoli. Poiché si ritiene che i meccanismi fisiologici che determinano il comportamento fobico sia in un certo grado geneticamente determinato è possibile che il patrimonio ereditario degli individui abbia un ruolo significativo nello sviluppo delle fobie. Alcuni studi hanno anche dimostrato che avere nella cerchia dei parenti stretti uno o più persone che hanno una fobia specifica espone in maniera significativa a sviluppare a propria volta la problematica.

2.2 FATTORI SCATENANTI

2.2.1 IL CONTESTO ED I FATTORI EDUCATIVI

vivere in un ambiente in cui gli animali vengono considerati pericolosi, dannosi per la salute e/o imprevedibili aiuta a sviluppare ed alimentare pregiudizi che favoriscono la paura, soprattutto nei bambini. È doveroso sottolineare che i cani, essendo vaccinati, non possono in alcun modo essere dannosi per la salute e per questo motivo non c'è ragione per impedire ai bambini di avvicinarsi con tranquillità ai cani ed anche di possederne. Per questo motivo è utile analizzare sia gli aspetti verbali che quelli non verbali, ossia i

comportamenti, ponendosi delle semplici domande:

- Come parlo a mio figlio dei cani?
- Mi esprimo con tono apprensivo o tranquillo?
- Le informazioni che trasmetto ai miei figli sono corrette o frutto di pregiudizi o luoghi comuni?
- Come reagisco quando si avvicinano ad un cane?

2.2.2 IL CONDIZIONAMENTO ALL'EVITAMENTO

Il generalizzare un'esperienza negativa induce a mettere in atto dei comportamenti di evitamento. Una persona che è stata morsa da un cane potrebbe generalizzare l'episodio convincendosi che tutti i cani sono mordaci e che, di conseguenza, è meglio starvi alla larga. In questo caso contestualizzare l'esperienza e circoscrivere l'episodio aiuta a comprendere le motivazioni che potrebbero averlo causato e ad evitare di generalizzare. In questo senso potrebbe essere utile porsi delle domande specifiche: Come si sono svolti i fatti? Il mio comportamento può in qualche misura aver favorito la reazione del cane?

2.2.3 LA MANCANZA DI ADEGUATE CONOSCENZE

Tutti sappiamo che le cose che non conosciamo ci creano paura e lo stesso, in un certo senso, vale anche per i cani. I cani, proprio come l'uomo, hanno un linguaggio. Osservare il comportamento animale e comprenderne il significato ci permette di imparare a relazionarci al meglio e sapere quali comportamenti sono da evitare.