

## روشهای جلوگیری از افسردگی گربه های تنها

امروزه صاحبان حیوانات نسبت به گذشته اهمیت بیشتری برای حیوان خانگی خود قائلند و بر خلاف گذشته که هدف از نگهداری گربه مبارزه با جوندگانی مانند موش بود، اکنون گربه های خانگی جزئی از اعضای خانواده محسوب می شوند. به همین دلیل امروزه تمایل بیشتری برای نگهداری گربه در خانه وجود دارد. گربه های خانگی که به بیرون از منزل نیز تردد می کنند در معرض خطرات زیادی همچون تصادف با وسایل نقلیه، آسیب دیدن توسط سایر گربه ها و یا سگها و نیز ابتلا به بسیاری از بیماری ها (انتقال بیماری از سایر گربه ها و تماس با کود باغچه و ..) هستند و به همین دلیل بسیاری از صاحبان گربه برای جلوگیری از بروز خطرات این چنینی گربه خانگی را تنها در منزل نگهداری می کنند. به طور کلی گربه های خانگی از طول عمر بیشتری برخوردارند ولی زمانی که صاحب گربه ساعات زیادی از روز را در محل کار خود سپری می کند، گربه کسل شده و به دلیل نبود همبازی و یا فضایی که بتواند حس کنجکاو و فکر کردن را در گربه برانگیزد دچار افسردگی می شود. به همین دلیل متخصصین روانشناسی حیوانات توصیه می کنند که در منزل فضایی مناسب ایجاد شود تا به این وسیله حس بازیگوشی و کنجکاو گربه تحریک شود زیرا فعالیت ذهنی برای سلامتی و مقاومت بدن گربه در برابر بیماری ضروری است. در این رابطه مواردی را برای مناسب تر کردن محیط منزل برای فعالیت گربه ها در زمان تنهایی در زیر آورده ام:

گربه ها در حیات وحش آزادانه شکار می کنند، علامت گذاری کرده و از محدوده خود دفاع و به مهاجمین حمله می کنند و با سایر همنوعان خود ارتباط برقرار می کنند.

به عنوان صاحب گربه این وظیفه ماست که محیطی مناسب و تا حد امکان شبیه به محیط طبیعی زندگی این حیوان را فراهم کنیم. برای این منظور بهترین راه این است که از دید یک گربه به اطراف بنگریم و محیط را آنگونه که او دوست خواهد داشت بسازیم. برخی از پیشنهادات عبارتند از:

محلّی برای بالا رفتن: گربه ها علاقه زیادی به مشاهده مناظر محلّ زندگی خود از ارتفاع دارند. چهارچوب ها و یا وسایل بازی مخصوص بالا رفتن گربه که در محلّ مناسبی قرار داده شده باشند تا گربه پس از بالا رفتن از آن بتواند از ارتفاع به قسمتهای مختلف خانه بنگرد می تواند گربه را به میزان زیادی سرگرم کند و حس بالا رفتن از درخت را در او برانگیزد.

مشاهده پرندگان: علاقه به شکار پرندگان و زیر نظر گرفتن آنها از دیرباز در گربه ها وجود داشته و با گذشت زمان از میان نرفته است. به این منظور می توان بیرون از منزل و در نقطه ای که از پنجره اطاق قابل مشاهده باشد محلّی را برای دان دادن به پرندگان اختصاص داد. با این کار هر روز پرندگان زیادی برای خوردن دان هایی که در این محلّ قرار داده شده اند به پشت پنجره می آیند و گربه شما می تواند بدون آسیب رساندن به آنها، پرنده ها را زیر نظر بگیرد. به این ترتیب علاقه به شکار در او حفظ می شود و در طول روز به خوبی سرگرم می ماند.

وجود آکواریوم با درپوش محکم نیز می تواند همین اثر را داشته باشد و با وجود اینکه گربه امکان شکار ماهی را در آکواریومی که درپوش آن محکم بسته شده باشد ندارد ولی تماشای ماهی ها می تواند بسیار لذت بخش و سرگرم کننده باشد.

ایجاد پازل های غذایی: گربه ها در طبیعت غذای خود را با جستجوی فراوان بدست می آورند و تمام روز به این کار مشغولند. در حالی که در منزل، ما غذا را به سادگی در ظرفی در اختیارشان گذاشته و آنها نیز در حداکثر 15 دقیقه آن را می خورند و در نتیجه باقیمانده روز را می خوابند. در حالی که در طبیعت هیچ گاه این اتفاق نمی افتد. برای حلّ این مشکل می توان غذا را با روش های خلاقانه ای به شکلی در اختیار گربه قرار داد تا برای یافتن و بدست آوردن آن ناگزیر به صرف زمان و انرژی و به کار گیری حس بویایی خود باشد. برای مثال:

1- می تاپرضرثا رده کی عون زای کیتسلاپ یاه بعکم ای و مدنوش یرخی یلوقم یاه بعکم ل خادکشخ یاذغ نداد رارق دریک رارق هبرگ رایتخا رد اذغ و مدش ادجم ه زا دنکی م دراو نآ ه هبرگه ک

2- و یذغاک لامتسد ه لولای اهتتا و د ن تسب و یا ه لولای ذغاک لامسد ی یلوقم ه لولای خادکشخ یاذغ تاعطق نداد رارق

دزیر، نورید، برج یرده به لول ندناطلاغ ایدکشخ اذغ تا عطق هک یا هزادنا به نآ فارتا ردی یاه خاروس ناجیا  
تسا هذنگ مرگرس رایسد اذغاک لامتسد ییاوقم هلول ندناطلاغ

3-نورید ار نآ دنالوتیه برگ شالته ایهک یا هنوگه بگنپگنیپ پوتکی ل خادکشخ اذغک چوک معطقک ینداد رارق  
دروایه

استفاده از علف ها و گیاهان غیر سمی برای گربه ها نیز می تواند مفید و سرگرم کننده باشد. برای مثال قطعه کوچکی سنبل طیب می تواند گربه را به خوبی سرگرم نماید. برخی گربه ها به برگ کاهو و برخی حبوبات سبز نیز علاقه نشان می دهند. قطعات آماده تهیه شده از استخوان و پوست حیوانات که به صورت جویدنی های مخصوص حیوانات تهیه شده اند نیز به خصوص اگر به کمی روغن ماهی و یا پنیر آغشته شوند بسیار مورد علاقه گربه خواهند بود.

استفاده از اسباب بازی هایی که حس شکار را تقویت می کنند یکی از بهترین راه های فعالیت بدنی و ذهنی برای گربه ها است. از جمله بهترین این اسباب بازی ها غلاب های ماهی گیری مخصوص است که در انتهای آن یک پر و یا عروسک شبیه موش قرار دارد و با حرکت دادن آن در هوا می توانید با صرف کمی وقت ورزش جسمی و ذهنی خوبی بسازید. گربه ها می توانند با بازی با اسباب بازی های دیگر هم چنان هیجان پیدا کنند. اگر وقت ندارید می توانید اسباب بازی های دیگر را برای گربه خود بخرید.

یکی از راه های تقویت ذهنی گربه ها و تصاویر طبیعی از طبیعت و به خصوص پرندگان و صدای آنها و همچنین سایر گربه ها می باشد که با موسیقی ملایم نیز همراه باشد. اینگونه فیلم ها اغلب در پت شاپ ها یا به صورت اینترنتی موجود می باشند

استفاده از تلویزیون نیز می تواند برای گربه ها بسیار مفید باشد. گربه ها می توانند با تابلت سرگرم شوند و حتی بازی و اپلیکیشن های بسیاری برای سرگرمی گربه ها در آپ استور و گوگل پلی موجود می باشد. دیدن بازی گربه ها با تابلت و موبایل برای ما هم بسیار سرگرم کننده است