

## **¿Cómo se puede tratar una crisis de ansiedad?**

Lo primero que se ha de hacer es intentar calmar los síntomas (mareo, taquicardia, alteración de la respiración, etc) para eso se ha de tratar con fármacos ansiolíticos recetados por un psiquiatra, o en su defecto, por un médico de cabecera.

La siguiente operación es ponerse en manos de un psicólogo para iniciar un tratamiento terapéutico y trabajar las causas generadores de la ansiedad. Ésta es la manera de conseguir que los síntomas remitan y de esta forma ir reduciendo las pautas de medicación hasta su eliminación.

Hay veces que la persona no quiere medicación y entonces se suele hacer un tratamiento terapéutico intenso para acelerar los efectos del mismo. Por el contrario, si sólo se toma medicación es posible que sea imposible dejar la medicación cronificando la crisis y aumentando el riesgo de padecer los efectos secundarios de un uso prolongado de la medicación.