

Estos tratamientos pueden tardar semanas en hacer el efecto deseado, pero nunca debemos de dejar de tomarlos sin previo consentimiento del médico, dado que sus efectos adversos pueden verse agravados.

Existen remedios caseros para minimizar los efectos que producen en las personas la ansiedad o el estrés, aunque no en todos son los mismos, porque no a todos nos afectan del mismo modo ciertas situaciones problemáticas, por ejemplo:

- Una alimentación saludable y equilibrada.
- Buscar tiempo libre para nosotros mismos.
- Hacer trabajos manuales, como manualidades o tocar un instrumento.
- Escuchar música tranquila.
- Evitar lo dicho con anterioridad, alcohol, tabaco, cocaína, teína, cafeína y cualquier sustancia adictiva.
- Hacer algún tipo de ejercicio que nos relaje y a su vez nos agote lo suficiente, aunque no en exceso, para descansar y dormir bien. Del estilo del taichí, yoga, Pilates, meditación, natación, salir a caminar, etc.
- Hacer las cinco comidas diarias y comer con calma y sin apuros.
- Dormir y descansar bien.
- Conducción tranquila y relajada sin alterarnos, tanto sea en un automóvil, en una motocicleta, etc.
- Hacer descansos en la jornada laboral y estar tranquilos.
- Existen fármacos que inducen al estrés o a la ansiedad, en caso de tomar alguno del que pensemos que podemos desconfiar, lo más adecuado sería comentárselo a nuestro médico de cabecera para que este lo valore.
- Tome infusiones relajantes, como por ejemplo la hierba de San Juan o hipérico, tila, melisa, etc.
- Masajes relajantes.
- Tomar multivitamínicos.
- Etc.

Es saludable tener bien todos los nutrientes, para ello debemos tomar multivitamínicos y/o una dieta equilibrada y que contenga, vitaminas del grupo C, D, Zinc, Ácido Fólico, Hierro, Selenio y Omega-3.

Nunca tengas recelo si tienes alguno de estos síntomas en ir al médico de cabecera a exponerle tu caso, este de la manera más adecuada para tu situación, tratará de controlarla y en caso de que él no pueda, te derivará a un especialista.

Si finalmente, el médico considera que es oportuno ponerte a tratamiento, nunca debes olvidar la toma de las pastillas, ni intentar quitarlas o dejarlas de tomar por tu cuenta, ya que es muy arriesgado y la recaída puede ser muy peligrosa y aún más dura que al comienzo.

Es importante recordar que el estilo de vida de cada uno marca, en gran parte, el estrés o la ansiedad que se tiene, por ello es aconsejable tener un buen estilo y estado de salud, el ejercicio frecuente, estar al aire libre o hacer técnicas de relajación o meditación, para poder hacer frente a los malos momentos que nos puedan surgir.