Несколько техник заземления при остром приступе паники, пиковой тревоге:  
  
1. ⚡ Дыхание.  
- постараться замедлить ритм дыхания, даже если кажется, что, наоборот, надо его ускорить. Дышать менее глубоко, стараться контролировать вдох и выдох;  
  
- дышать в пакет. Это уменьшит гипервентиляцию, в крови восстановится баланс кислорода и углекислого газа, что по принципу биологической обратной связи уменьшит частоту сердцебиения и панику.  
  
- дышать по схеме 4-7-8 (на счёт 1-2-3-4 вдох, на счёт 1-2-3-4-5-6-7 задержка дыхания, на счёт 1-2-3-4-5-6-7-8 выдох). Достаточно всего 5-7 вдохов и выдохов, чтобы почувствовать эффект.  
- медленно вдыхать носом, выдыхать ртом так, как будто вы собираетесь свистеть или дуть: ффууууууу. Достаточно 10-15 раз.  
  
2. ⚡ Опорная поза.  
- поставить обе ноги на пол все ступнёй или встать. Пройтись внутренним сканером по телу, отметить все ощущения. Постараться почувствовать каждый участок тела, руки, ноги.  
  
3. ⚡ Принудительное включение когнитивных зон мозга.  
  
Включить мышление можно математическими вычислениями (самое простое – прибавлять по 7: 0+7+7+7…), или оглядеться вокруг и  
назвать пять предметов синего цвета / пять тупых углов / составлять описания окружающего, как будто пишете протокол осмотра места происшествия и т.д.  
  
4. ⚡ Ритм.  
- постукивание пальцами по ключицам с руками крест-накрест, раскачивание из стороны в сторону, обхватив себя руками. Многие не нейротипичные люди интуитивно используют это для заземления.  
  
5. ⚡ Звонок другу.  
- договориться с кем-то о звонке в случае паники, чтобы разговаривать на отвлечённые темы 10-20 минут. Можно даже не договариваться, а просто звонить знакомым любителям поболтать, если время дня позволяет.  
  
6. ⚡ Несколько интенсивных физических упражнений.  
- задача – очень быстро израсходовать много сил и устать, поэтому нужно что-то на пределе ваших сил. Пробежаться вокруг дома, отжиматься, приседать, побить подушку от души, чтобы на 3-4 минуты вы полностью потеряли дыхание.  
  
7. ⚡ Также можно составить список поддерживающих и радующих вещей, дел, процессов, людей – минимум 20 пунктов, всё, что угодно.