

## ***ДЕРЖИ РОТ НА ЗАМКЕ:***

- Держите соломинку (трубочку, ручку) в руке и дышите через нее. Будто курите.
- Играйте монеткой или ручкой, чтобы ваши руки были заняты.

## ***КУРЕНИЕ КАК СПОСОБ СНЯТЬ СТРЕСС:***

- Практикуйте глубокое дыхание, чтобы успокоиться. Или сделайте несколько отжиманий/ приседаний, чтобы выпустить пар.
- Обращайтесь к друзьям, семье и поддерживающим людям, когда вам нужно с кем-нибудь поговорить.

## ***КУРЕНИЕ КАК СПОСОБ ПЕРЕЗАГРУЗИТЬСЯ:***

- Чтобы поддерживать стабильный уровень энергии, регулярно выполняйте физические упражнения.
- Высыпайтесь, чтобы днем чувствовать себя хорошо.
- Питайтесь правильной и легкой пищей.

