

يلجأ الناس للضحك لإخفاء الإحراج أو الخوف، مُبالغين فيه أحياناً لتصغير المواقف الصعبة وجعلها تبدو وكأنها لعب. ففي الأوقات الصعبة، سواءً كانت مرتبطة بالمال، العمل، أو العلاقات، يُعدّ الضحك وسيلة فعالة للتغلب على الألم، الأزمات، الغضب، المخاوف، والملل، مُحسِّناً المزاج ومساهمًا في الشعور بالسعادة، الحرية، والصحة.