

الترويح هو جزء من الترفيه، لكن الترفيه يمكن أن يتسع ليشمل أنشطة متنوعة قد تشمل الترويح، وتعتبر الترويح نوعاً من "التجديد العقلي" الذي يساعد على تحسين الحالة النفسية. الترويح عن النفس جزء من الراحة التي يحتاجها الإنسان للحفاظ على توازنه العقلي والجسدي.