

## Miért fontos a nevetés és humor a nehézségekben?

Két koronavírus megy a szivatagban...  
...avagy a humor szerepe a megküzdésben



oldja feszültséget és a szorongást

segít felülemelkedni a nehézségeken

"olyan, mint egy álom"-Freud :) sűrit, céloz, szimbolizál stb.

új, alternatív szempontokat, perspektívákat nyújt

játékosságot hoz

segít levezetni a felesleges energiákat

segít a lelki egyensúly fenntartásában

rávilágít, hogy minden viszonylagos

segíti a trauma-feldolgozást

szélesebb fókuszú figyelmet hoz létre

az ellentmondásokat feloldja

eltéríti a figyelmet

a nevetés a legjobb gyógyszer:  
endorfin szabadul fel (boldogsághormon)  
javítja (immunrendszer, emésztés, oxigénellátás)

eltávolít a negatív eseményektől, érzelmektől (pl.: szomorúság, agresszió)

a közös nevetés összehozza a csapatot: a humor segít a társas kapcsolat kialakításában, fenntartásában

Források:  
Hárdi I. (2008). Tallózás a Humor világában.  
Roland, T. (2011). A humor szerepe és szerveződése a társas kapcsolatokban. Evolúciós modellek tesztelése.  
szerk.: @pszichologusregina