

يُعدّ اضطراب النوم من أبرز مُسببات مشاكل الذاكرة، إذ يتم خلال النوم العميق نقل المعلومات من منطقة مؤقتة في الدماغ إلى الذاكرة طويلة الأجل. قلة النوم تمنع هذه العملية، مُسببة ضعفاً في الحفظ والترسيخ، بالإضافة لخمول دماغي وتبلّد. تأثيرات اضطراب النوم تتعدى الدماغ لتشمل الجسم، كضعف إنتاج الأنسولين، مما يُسبب شراهة الطعام. يُمكن أن تتطور هذه المشاكل إلى أمراض خطيرة كالخرف وتلف الأوعية الدماغية، لأن النوم يُزيل السموم والجذور الحرة، ويُساعد على إنتاج الميلين الواقي للخلايا العصبية. قلة النوم تُسبب تراكم بروتينات ضارة، ضعفاً في التعلم، زيادة عصبية، وتشتتاً. في الحالات الشديدة، قد تحدث الهلوسة. دراسات تُشير إلى "تأكل ذاتي" تدريجي للدماغ بسبب الإجهاد المستمر الناتج عن قلة النوم، مشابه لما يحدث في الزهايمر. النوم الكافي يُعزز الحفظ ويُمكن الدماغ من إصلاح نفسه. السهر يُزيد الكورتيزول، مُسبباً إعياءً، بينما النوم يُطهر الجسم. النوم في ظلام دامس ضروري. القلق والتفكير السلبي يُعيقان النوم، بينما الأذكار والقبول تُحسنانه.