

يمكن أن يؤثر عدم التركيز بشكل كبير على قدرتك على الأداء الجيد في العمل أو أداء المهام المهمة الأخرى في الحياة. يمكن أن يكون لمشاكل التركيز العديد من الأسباب المحتملة، وفهم الأسباب يمكن أن يساعدك في علاج عدم الانتباه وتشتت الانتباه. - عدم القدرة على أداء المهام اليومية العادية نقص فيتامين ب القلق والتوتر