

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