

< 上接02版

支招人：桂林市人民医院心理门诊副主任、主任医师 周鑫

■临近考试睡不着、情绪变得敏感怎么办？

面对即将到来的高考，有的考生可能会遭遇睡眠困扰。这是因为高强度的学习和深夜复习的习惯会使大脑在睡前仍处于亢奋状态，让人难以入眠。而考生对于失眠的忧虑和担忧，往往又会进一步加剧这种状况。

失眠并不局限于无法入睡，还包括睡眠质量低下，如频繁做梦、睡眠中断、对周边环境过于敏感等情况，这些都属于失眠的范畴。睡眠不佳会直接影响第二天的精神状态，使人感到疲惫不堪、精神不集中，导致注意力分散和解题能力下降，进而严重影响复习效率。

在大多数情况下，考生的失眠和焦虑问题可以通过自我调节得到缓解和改善。但如果焦虑情绪明显或失眠问题频繁出现，建议及时寻求医疗帮助。

由大型考试所引发的失眠和焦虑问题往往是短暂的。在这种情况下，药物可能是一种有效的应急手段。提前准备好药物，无论最终是否需要使用，这种心理安慰也能够让人感到更加安心和自信。

如果考生情绪变得敏感、易怒和烦躁，建议寻找有效的途径来宣泄这些不良情绪。

比如，尝试走出户外，散散步，呼吸新鲜空气，让自然的景色和宁静的环境来平复内心的波动。当感到心情极度压抑时，也可以采取一些轻度的身体活动，如击打枕头或摔抱枕，让积压的情绪得到释放。但请务必注意，在宣泄情绪的过程中要适度控制，避免情绪失控而适得其反。

如果个人努力无法有效调节这些不良情绪，不妨寻求身边好友的帮助，向他们倾诉自己的烦恼。他们的倾听和理解，往往能带来意想不到的安慰和支持。若情绪问题持续严重，影响到日常生活和学习，建议及时前往心理门诊进行咨询，寻求专业的帮助和支持。

支招人：桂林市公安局交警支队宣教科副科长 覃克

■赶考路上遇到意外怎么办？

若考生在高考期间遭遇交通堵塞、车辆故障或交通事故等意外，首先要保持冷静，并拨打110、122等紧急电话，也可以直接向现场执勤交警求助，交警会迅速调配路面警力，对涉及送考车辆的交通事故进行快速响应和高效处置。此外，交警的智能指挥中心可以通过全程监控调节沿线信号灯，为考生开辟畅通的绿色通道，确保他们顺利抵达考场。

高考期间，对于接送考生的车辆，交警会采取人性化的执法方式，对轻微交通违法行为进行教育后放行，对于严重违法行为，将在确保考生安全的前提下，采取先放行后处理的方式。

往年高考，发生过考生忘带证件而需回家去取，或是因为紧张走错考点的事情。对此，交警已有丰富的经验应对，会以高效、安全的方式为考生提供必要帮助。

支招人：桂林市公安局治安支队副支队长 李志

■周围环境噪音太大影响复习怎么办？

为确保广大考生能在安全、宁静、舒心的环境中备考，我市公安机关已与市生态环境部门启动联合执法行动，对可能产生噪音干扰的企业和单位提前发出警示，以维护高考期间的良好治安秩序和考试环境。

若考生在夜间休息时间（22时至次日6时）遭遇噪音干扰，可拨打投诉举报电话12345或110进行反馈。相关部门将迅速响应，及时处理，确保考生拥有宁静的休息环境。

■身份证遗失、到期怎么办？

如果现在发现身份证遗失或快到期，考生可立即前往就近的公安户籍办证大厅办理临时身份证或更换身份证。公安机关已特别设立高考绿色通道，为考生提供身份证件的加急申领和换领服务。

若是考试当天发现身份证遗失，考生应立即向身边的民警求助，民警将在严格核实考生各项身份信息后，迅速为考生开具临时身份证明，确保考生能够顺利进入考场参加考试。需要注意的是，为确保后续身份核验顺利进行，考生的家长需跟随民警前往办证中心补办相关材料，并及时将补办材料送往考场进行核验。

支招人：桂林市第十七中学高三年级组长 龙云青

■为何要多打印几份准考证？

往年高考，时常会出现考生忘带准考证的尴尬情况。其实，准考证是考生在网上下载后自行打印的，因此建议考生多打印几份准考证。

准考证打印出来后，可以将其中一份交给老师保管，这样即使考生自己忘记带了，也能向老师求助。考生还可以将准考证的电子版发送给带队老师，一旦有需要，老师可以现场打印。

■找不到带队老师该怎么办？

为确保顺利参加考试，考生应轻装上阵，避免携带贵重物品和高科技文具，以免分散注意力或造成麻烦。如果考生们随身携带了这些物品以及手机，请务必在入场前将其交给老师或家长妥善保管。

考试过程中，带队老师通常会携带足够的备用文具，以备不时之需。如果考生在考试前发现文具出现问题或不符合使用要求，可向老师求助，他们会及时为你更换。如果考生找不到自己的老师，也不必过于担心，寻找其他学校的老师同样能够得到必要的帮助。

记者刘琪