

## TZV. HLADINKAR

Vložil Martin - 03/05/2018 14:46

---

Krasny den preji vsem kolegum. Pokousim se teprve sestym dnem abstinovat. Pisi, ze se chci podelit se svymi zkusenostmi a zaroven treba ziskat podporu. Nemam to komu rici, protoze muh alkoholismus nikdy nikdo nepoznal, krome me klesajici kondice, pripadne i potence. Je mi 38 let, mam tri syny ve veku 19, 13 a 11 let. Manzelka, tezka alkoholicka, ale o ni psat nechci, nas pred dvema lety opustila. Mam syny v peci, zije s nami moje hodna snoubenka. Prakticky mi nic nechibi, snad jen penize, ale to kazdemu. Pisi proto, ze muj alkoholismus uz leta spociva v tom, ze nikdy (krome vyjimecnych oslav), nepiji tvrde. Ale uz cela leta piji proste od rana do noci vino, nekdy pivo. V prubehu dne jim, piji vodu, bezne pracuji, staram se o rodinu, nedelam zadne prusvihy, hospody mne nebavi. Ale proste porad piji. V poslednim pulroce se jednalo o 2 az 3 litry vina denne. Alkoholismus si priznavam, vse chapu, i mam zkusenost jako zamestnanec Bohni . Minuly patek uz jsem se na sebe rozlobil a zkousim abstinovat. Zatim mam sestý den. Chci se podelit, ze byl pro mne nejhorsí den druhy a treti, nastesti byl vikend. Mel jsem zimnice, teploty, skoro jsem nemohl vstat z postele. Cca 2 roky kourim, jiz jsem take zavisly, takze jsem bezne kouril, ne vic. 4 den uz jsem se citil dobre, jen jsem po ceste z prace bojoval s nutkanim stavit se kdekoli u Vietnamcu a koupit si vino. Vylekal jsem sam sebe, ze se pak na sebe budu zlobit, ze jsem slaby. Dnes je den sestý, mel jsem tezkou praci, kterou jsem fyzicky zvladal s prehledem a mel skvely pocit. Zapombel jsem npsat, ze jsem v abstaku pil hodne vody a ovocnych caju. Nevim, zda je to dobre, ale citil jsem, ze ano. Treti a ctvrtý den jsem mel extremni sklony k prejidani se. Dnes se citim uplne super, ale nejsem najiva, vim ze jsem na pocatku dlouhe cesty. Chut na alkohol ani alkoholovy stav dnes vubec nemam. Ale co zitra? Dekuji vsem, kdo si naseł cas to precist. Jste take nekdo tzv.hladinkarem?

=====

## Re: TZV. HLADINKAR

Vložil Lemonka - 03/05/2018 15:46

---

Ahoj Martine,

je dobře, že jsi našel odvahu a napsal sem.

Sama jsem byla "hladinkářka", a také nepila tvrdé. Víno a pivo, jako u Tebe - po litrech. Žádná klapka, prostě nic. Přesně jako Ty jsem u toho dokázala pracovat. To je ovšem celé. Zanedbávala jsem domácnost, jen se po práci válela - všechno mi bylo jedno, neřešila jsem...jen tu sklenku, a ať mám doma pořádnou zásobu chlastu.

První dny bývají (většinou ) nejhorší. Píšeš, že jsi střízlivý 6 dní - super začátek. Ono samotné bažení netrvá moc dlouho, je třeba jej překonat/přežít. Velmi pomáhá činnost - jakákoli. Úklid, procházka, sport, četba, apod. Zkus si pro začátek pročíst pár vláken a články tady na stránce. Je tu spousta rad. Určitě se v těch příbězích najdeš i Ty a snad i trochu pomohou v další cestě :)

Drž se, nevzdávej to a bojuj. Střízlivost je krásná! ;) Hodně štěstí

=====

## Re: TZV. HLADINKAR

Vložil Martin - 04/05/2018 05:32

---

Mnohokrat dekuji za krasnou zpravu a preji Ti prebadherny den dopricateny klidem a pohodou. Pro mne je ti den sedmy :cheer:

=====

**Re: TZV. HLADINKAR**

Vložil Martin - 04/05/2018 05:33

---

Promin preklepy, pisi z mobilu narychlo..

=====

**Re: TZV. HLADINKAR**

Vložil Martin - 04/05/2018 15:17

---

Tak spatna zprava. Vcera jsem byl plny energie a vsechno klapalo. Porad plati, ze normalne funguji, pracuji, dnes uz jsem doma, varim detem, ale bohuzel s litrem vina, ktery jsem cestou zakoupil a pozil. Nic mi neni, je divne, ze proste ani nikdo nic nepozna, jen si tu varim s vycitky a s chuti pridat dalsi. Sedmy den nevysel.

=====

**Re: TZV. HLADINKAR**

Vložil Allie - 05/05/2018 20:44

---

Hm, Martine a dnes tu nejsi. Předpokládám další litr, dva.

Říká se, že by člověk měl přestat pit kvůli sobe, ale co ti tvoji kluci? Přišli o mámu, chceš aby přišli i o tátu? Co bude za rok? Ještě budeš s litrem vina vařit večeri nebo už ti bude jedno, co budou jíst? Nebo za dva roky? Jednou nebudeš schopný tu večeri uvařit, jednou to přijde, to chceš?

=====

**Re: TZV. HLADINKAR**

Vložil Krtek - 06/05/2018 10:11

---

Martine. Motivácia ideálna. Len to chcenie nejako pokulháva. Musíš sa naučiť "pracovať" s tým cravingom. Pretože tie chute vypit' si môžu byť spočiatku veľké. Ver, že časom prejdeš z vína na tvrdé. Už ti na udržanie hladinky nebude stačiť víno. Tolerancia organizmu na alkohol sa zvýši a na dosiahnutie rovnakého účinku budeš musieť vypit' toho vína stále viac. Automaticky prejdeš na tvrdé. Takto ti miesto 3 litrov vína bude stačiť napr. pol litra tvrdého. Takto funguje alkohol. No a to bude cesta do pekla. Zastav to skôr než bude neskoro. Hladinkové pitie je veľmi nebezpečné práve z toho dôvodu, že si každý myslí, že to na ňom nepoznať. Ale poznať to a hlavne, keď ten človek nemá svoju dávku. Organizmus si ju pýta a vtedy je nervózny, podráždený. Nie je vo svojej koži. Tak si doplní svoju

hladinku. Je to bludný kruh, z kterého sa ťažko dostáva. A ako píše Allie, jednou tu večeru nenavariš. Pretože nebudeš schopný keby si ako chcel. S alkoholom ešte nikto nikdy nevyhral. Ovládne ťa a on si bude diktovať svoje podmienky života. Bez ohľadu na to, čo budeš chcieť ty, bez ohľadu na tvoje deti a rodinu.

=====

## Re: TZV. HLADINKAR

Vložil Reminiscence - 06/05/2018 10:49

---

Martin si podle mě uvědomuje, že se situace bude zhoršovat. Že by s pitím rád přestal, je jasné. Já si ale v tomhle případě bohužel nemyslím, že to zvládne sám. Jako neumím si představit někoho, kdo pije dlouhodobě dvě až tři flašky vína DENNĚ, že si řekne, tak od zítřka už ne - a přestane. Navíc je dost riskantní v případě, kdy je někdo měsíce a měsíce nepřetržitě pod vlivem, to najednou utnout bez nějaké medikace nebo pobytu na detoxu. Riziko epileptického záchvatu obrovské. S tímhle svým týdenním experimentem měl víc štěstí než rozumu.

=====

## Re: TZV. HLADINKAR

Vložil Krtek - 06/05/2018 11:30

---

Verím, že chce. Rozumovo si škodlivosť, následky svojho pitia dokáže zdôvodniť. Uvedomuje si, že situácia sa bude zhoršovať, takže chce prestať. Ale zároveň sa "nechce" vzdať toho pocitu, keď si dá víno. Je to pre neho určitý rituál, návyk. Už to nie je o chuti vína, ale o jeho účinku. Síce mu to môže chutiť, ale prvoradá je účinok. Hladinkové pitie je asi najväčšia zákernosť. Nie si na mol opitý, takže vlastne si nenarobíš prúsery. V podstate si akoby triezvy a zároveň si stále naliaty. Z to sa dostať sám, vlastnými silami, je skutočne ťažké.

=====

## Re: TZV. HLADINKAR

Vložil Martin - 11/05/2018 17:26

---

Krasny den, dekuji vsem za podporu. Po poslednim selhani dalsi tyden cisty. Zdravotni potize nejsou, chut na opiti, pripiti, velika. V diskusi mate pracdu, ze vubec nepiji pro chut. Jen pro ten alkohol v krvi. Prominte pomalou reakci.

=====

## Re: TZV. HLADINKAR

Vložil Allie - 11/05/2018 21:44

---

Ahoj Marťo, tak to jsou dobré zprávy... máš dva týdny s jedním kiksem, hlava už se ti pomaličku bude čistit, tak vydrž, za chvíli to bude jasnější a až začneš vidět život jinými očima, uvidíš směr, kterým jít.

...  
Vydrž!

---

## Re: TZV. HLADINKAR

Vložil Lucie - 14/05/2018 09:01

---

ahoj všem, tak jsem se dnes rozhodla, že už DOST... nepila jsem denně, ale tak 4-5x týdně jo, buď pivo venku (klidně i 5-6) nebo vinný střík doma, ale to i ze 2litrů vína.. takový relax po práci.. celé odpoledne a večer..vždy jsem u toho ale běžně rodinně fungovala.. Jinak na jakýchkoli oslavách bouřlivě a hodně, ráno občas zvracení, nebo dovolená v práci.. Včera už to ale bylo ze 3litrů a je mi fakt zle.. bývala jsem moc hezká, nyní vidím v zrcadle otoky, chci pod nimi zase najít sebe .... nejdýl jsem vydržela nepít dva týdny.. nikdy jsem ale nebyla takhle rozhodnutá.. držte mi prosím palce, jdu si koupit čaje, uklidila jsem.. a zítra čistá do práce.. zbytek vína jsem vylila.. Chci věřit, že to půjde :)

---

## Re: TZV. HLADINKAR

Vložil Šantal - 14/05/2018 10:46

---

Ahoj Lucko,  
Tak Ti budu držet palce.

---

## Re: TZV. HLADINKAR

Vložil Lucie - 14/05/2018 12:33

---

Šantal, díky moc ☺ jsem rozhodnutá, konečně se mi to prostě v hlavě seplo.. nakoplo mne víc věcí naráz ve stejnou dobu, partner s pivem určo nepřestane, ale já mám jasno. Oslavy a grilovačky holt přestojím s džusy a vodou, nechci si už huntovat tělo litry sraček a hlavně chci, aby měli kluci hezkou maminku, na kterou můžou být pyšní :-) časem by to stejně bylo o průser v práci či za volantem a to fakt nechci. Jak dlouho už prosím nepiješ a poznala jsi to na svém těle ?

---

## Re: TZV. HLADINKAR

Vložil Šantal - 14/05/2018 13:00

---

Bohužel jsem tento víkend celý propila. Předtím 2.5 měsíce. Je to o znát třeba už po týdnu, uvidíš sama.

## Re: TZV. HLADINKAR

Vložil Lucie - 14/05/2018 13:16

---

i tak 2,5 měsíce je pěkný výsledek, akorát teď zas musíš začít od začátku, co... já vím, že nemám klapku a neměla jsem problém po jedné láhvi si skočit vedle do Alberta pro druhou či třetí... takže u mne to nějakým "kontrolovaným" pitím absolutně nepůjde, půjdu suchou cestou.. je tolik důvodů proč nepít... super, když člověk vidí, že jsou ženské, které to měly/mají úplně stejně.. to večerní "relaxační" pití je zabiják... a víkendy klidně už i dopoledne.. tolik prospaných krásných dnů v kocovině.. Never more.

=====

## Re: TZV. HLADINKAR

Vložil Martin - 15/05/2018 15:07

---

Krasny den vsem. Drzim Vam palce, drze palce mne. Funguji mnohem lepe, ale doznavam se k dalsimu selhani, ktere bylo vcera. Fungoval jsem uplne super, fyzicka kondice o 100% lepsi, sexualni veci doma o 200% lepsi. Vcera mne v praci rozzlobil kolega. To nepisi proto, abych se omlouval. Pisi to jako mou zkusenost, ze jsem dostal jakysi zvlastni asi zachvat nepochopitelneho smutku a sahl v souctu po 2,5 litru vina. Vypito behem 3 hodin. Tzn.to uz neni hladinkarstvi, jak jsem puvodne stranku zalozil. Posledni liter nesel vypit z duvodu nevolnosti, ale moc jsem ho chtel. Takovy jsem idiot. A proto jsem na techto strankach. Dnes jsem cisty, prace byla nastesti lehci, kocovina nebyla, kondice slabsi. Jdu domu uvarit a pak bezim za ucetni, ktera nabidne panaka, dva. Tvrde nepiji, ale i tak to bude tezke odmitnout. Prominte, ze pisi malo. Vazim si vseh, kdo jste mi napsali, nebo jen tema resili. Pisi narychlo z mobilu, prominte pripadne preklepy.

=====

## Re: TZV. HLADINKAR

Vložil Šantal - 15/05/2018 16:43

---

Ahoj Martine. Taky mi vlastně vše všude klapalo a byla jsem v klidu, spokojena. Nestačilo to.

=====