

БЕЛАРУСЬ

"Самое важное — здоровье и свобода". Белоруска покоряет горные вершины: это помогает ей справляться с неизлечимой болезнью

Радые Свабода

18 октября 2026 года 06:00 мск



Анастасия Новицкая, фото из личного архива

Белоруске **Анастасии Новицкой** 38 лет. Она всегда мечтала жить в горах, но большую часть жизни провела в Минске. В 2020 году женщина участвовала в протестах в Беларуси против режима Лукашенко, а в 2022 году, когда Россия вторглась в Украину, начала публиковать посты против войны в Украине и в поддержку украинцев. Из-за этого в доме Анастасии прошел обыск, ее на месяц отправили в тюрьму. Ее брат,

Андрей Новицкий, также был приговорен в Беларуси к семи годам лишения свободы по политическим мотивам

После выхода на свободу Анастасия, как и многие другие белорусы, вынужденно уехала в Польшу. Там три года назад она узнала, что больна неизлечимой болезнью. Хотя друзья отговаривали Анастасию от походов в горы, она после постановки диагноза начала заниматься горным туризмом и альпинизмом. И именно горы помогли ей не только улучшить здоровье, но и найти новых друзей.

Историю Анастасии [рассказывает белорусская служба Радио Свобода](#).

После отъезда в Польшу Анастасия поселилась в Варшаве. Она вспоминает, что первый год эмиграции был для нее особенно трудным. Она работала поваром, и в первые месяцы ей приходилось работать по 14 часов в день пять дней в неделю. Такой режим довел белоруску до изнеможения, и она даже подумывала о возвращении на родину и в тюрьму — иногда ей казалось, что там будет легче. Но постепенно жизнь наладилась. Анастасии предложили более удобный график, она нашла новых друзей в сообществах, например, где люди договариваются вместе кататься на велосипедах.

Когда Анастасии было 35 лет, она однажды проснулась и просто не смогла встать с постели, не понимая, что с ней происходит.

"Я понимаю, что не могу встать, я просто падаю. Меня начинает рвать. Все кружится, как после карусели. Речь невнятная, — рассказывает о том утре белоруска. — Я потеряла слух на одном ухе, ничего не слышу. Я лежала так три дня и не понимала, что происходит".

Анастасия рассказывает, что сначала врачи подумали, что она злоупотребляла алкоголем. Потом у нее заподозрили инсульт, но в итоге ей диагностировали болезнь Меньера — заболевание внутреннего уха, поражающее вестибулярную систему.

Точная причина болезни Меньера медиками до конца не изучена, но к ее развитию могут привести как перенесенные вирусные инфекции, так и генетические факторы. Болезнь проявляется приступами головокружения с звоном в ушах, рвотой, потерей слуха: все эти симптомы такие сильные, что человек не может стоять или ходить. Это заболевание неизлечимо, и Анастасия поняла, что теперь ей всю жизнь придется с ним жить.

"Моя жизнь рухнула. Я впала в такую депрессию: что мне делать? — вспоминает Анастасия свои первые впечатления после того, как узнала диагноз. — Я не могу

работать! Кто будет оплачивать мое жилье? Как я теперь могу ходить? Я ничего не слышу!"

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ:

- "Муж стоял с омоновцами и смеялся". История белоруски, которая сбежала из страны с тремя детьми и сейчас работает таксисткой в Польше
- "Это большой шаг из зоны комфорта!" Мать четырех детей из Беларуси пришла в бокс, чтобы преодолеть страхи и закалить характер
- "Время придет – вернешься". Как белорусские журналисты, вынужденные уехать из страны из-за репрессий, живут и работают в Польше

После курса лечения врачи сказали ей, что больше ничем помочь не могут: утраченный слух полностью не восстановится, головокружение останется, потому что ее вестибулярный аппарат не работает, и исправить эти симптомы "в глубине головы" невозможно. Они предложили белоруске делать упражнения и принимать таблетки — "может быть, станет легче".

"Я расплакалась", — вспоминает Анастасия свою реакцию.

Сейчас здоровье Новицкой стало лучше, многие симптомы перестали быть такими острыми, как в первые дни. Одним ухом Анастасия действительно слышит хуже: оно полностью перестало различать низкие звуки, а высокие, такие как звон тарелок, стали для женщины невыносимыми. В обычной городской жизни это приносит Анастасии много проблем: например, когда женщина идет по оживленной дороге, она постоянно слышит звон в голове от множества звуков. Из-за этого она может растеряться, потерять равновесие и ориентацию в пространстве или просто остановиться посреди тротуара в оцепенении.

Первый приступ болезни у Анастасии случился в январе 2024 года. А в мае на свой день рождения, она отправилась под Краков. В последний день отпуска они с ее молодым человеком решили подняться на гору Геванд в Татрах высотой 1895 метров.

"Мы с моим парнем забрались наверх. Он поддерживал меня: "Настя, иди, иди". Я говорила, что не могу: меня швыряло из стороны в сторону, у меня слезы были на

глазах, — рассказывает собеседница, описывая, как тяжело ей было лезть наверх. — Я чувствовала себя слабой, думала: зачем я вообще туда ползу?" Но мне нужно было забраться туда самой".

Но она все же добралась до вершины.

"Там был большой крест. Я села, задула свечу в честь дня рождения и загадала желание: выздороветь", — говорит Анастасия.



Анастасия на вершине в Австрии

После этого Настя начала регулярно ездить в горы. Ей говорили, что горы и ее проблемы с вестибулярным аппаратом несовместимы, но Новицкая утверждает, что ей наоборот становится лучше на высоте: даже большое ухо начинает лучше слышать.

"Я поднимаюсь на высоту — и слышу щелчок в ухе. Это такая красота! Мы не ценим, когда все хорошо. А когда у тебя что-то отнимают, ты начинаешь ценить это очень сильно, — говорит она. — К тому же в горах ты больше концентрируешься, и поэтому лучше сохраняешь равновесие. Когда я пошла в горы в первый раз, мне приходилось держаться за любой выступ, любой камень, потому что меня бросало в разные стороны. А теперь я могу идти по горному гребню, не держась ни за что".

Анастасия отдельно отмечает, что в горах она может отдохнуть от людей и звуков, которые они издадут в городе. По ее словам, даже если встречает на тропе прохожих, они отличаются от городских — в горы в основном ходят те, кто любит природу, тишину и покой. Из-за этого она в горах тоже чувствует себя спокойнее.



Анастасия говорит, что ходит в горы уже два года с момента постановки диагноза. Она и ее парень [создали](#) в Польше сообщество людей, которые хотят ходить в походы: ищут компанию и делятся маршрутами. В сообществе уже около трехсот человек.

Дополнительным стимулом для белоруски стала идея покорить все двухтысячники Польши. В списке их 55, Анастасия за три года покорила 54 из них и вскоре планирует покорить последний:



Anastasiya Navickaya, private archive (Courtesy Image)

Анастасия Новицкая с картой польских Татр

Польская туристическая ассоциация вручает золотую медаль тем, кто "соберет" все вершины: для этого существуют специальные книги с вершинами, которые нужно заполнять, отмечать в них маршрут и фотографировать вид с горы.

Когда список польских двухтысячников закончится, Настя и ее партнер хотят попытаться покорить "Великую корону Татр" — 14 самых высоких вершин хребта. Это горы уже более высокие и предназначены для альпинизма, а не для туристических прогулок, в них паре потребуется специальное снаряжение. Но ребята уже прошли подготовку для восхождения. Помимо Польши, Анастасия и ее парень также планируют посетить горы Германии, Австрии, Испании и Словении.

Белоруска говорит, что для летнего похода в горы не нужно много снаряжения: достаточно трекинговых ботинок, ветровки и рюкзака с термосом чая. А вот для

зимних походов уже нужны специальная одежда, обувь и снаряжение.

Она отдельно отмечает, что главная ошибка новичков, отправляющихся в горы, — плохая подготовка. Часто люди не проверяют погоду, которая будет на высоте, не планируют заранее маршрут. Некоторые даже идут по тропе в обычных городских кроссовках, не подходящих для высокогорья, в легкой одежде, в которой могут замерзнуть, потому что на высоте гораздо холоднее, чем на равнине, не берут с собой еду и питье, чтобы восстановить силы. Плохая подготовка к походу в горах может быть смертельно опасна, предупреждает Новицкая.



Анастасия говорит, что помимо запасной многослойной одежды, она всегда берет с собой аптечку первой помощи, термоодеяла и специальные обогреватели на случай резкого понижения температуры.

Впрочем, по словам белоруски, все эти предосторожности не мешают ей получать удовольствие от походов. Именно горы помогли ей успокоиться, а трудности последних лет позволили ей переосмыслить свои ценности.

"Я поняла, что вещи ничего не стоят, а большие деньги — не главное в моей жизни, — говорит она. — Для меня сейчас самое важное — здоровье и свобода".



Читай нас в Телеграме

ПОДПИСАТЬСЯ

МАТЕРИАЛ ИЗ РАЗДЕЛОВ:

Видео и статьи

Интервью

Европа

Беларусь

© Настоящее Время. Все права защищены