Історія Макогон Юлії – учасниці обласного конкурсу «Жінка Донеччини 2026 року», в номінації «Турботливе серце



Життя продовжується навіть тоді, коли навколо темрява. У такі моменти людина рухається навпомацки, обережно ступає, прислухається до себе, шукає опору, щоб утримати рівновагу та зробити наступний крок. А коли звичні опори зникають, доводиться шукати їх всередині себе - у власному досвіді, знаннях, стосунках, цінностях та здатності помічати те, що допомагає жити далі.

Саме ця думка близька Юлії Макогон - психологині КНП «БЛІЛ м. Бахмут», яка понад двадцять років працює у сфері психології. В умовах повномасштабної війни її професійна діяльність набула особливого значення. Адже поруч люди, які переживають втрати, вимушене переселення, тривогу, втому, невизначеність та постійне напруження.

Її робота - це не лише проведення заходів і надання психологічної підтримки. Це можливість створити простір, у якому людина може зупинитися, прислухатися до себе, краще зрозуміти власні переживання та знайти те, що може дати опору саме зараз.

Впродовж 2026 року Юлія провела багато заходів: 49 вебінарів, 28 тренінгів і 19 круглих столів, до яких залучено 2645 учасників: медичні працівники, освітяни, внутрішньо переміщені особи, опікуни і піклувальники, студенти, представники громад та всі, кому важлива тема ментального здоров'я.

За кожною цифрою стоять люди, їхні запитання, переживання та пошук відповідей. Тому важливою частиною роботи є теми, близькі до повсякденного життя: як упоратися з тривогою, розпізнати емоційне виснаження, не втратити себе в постійному навантаженні, відновити довіру до власних сил, навчитися помічати свої потреби й знаходити підтримку у складні часи.

Окреме місце посідають авторські ініціативи. Серед них - соціально-психологічний проєкт «Смак дому», фотопроєкт «Сім'я - місце сили», творчий конкурс «Кольори моєї ідентичності» та психологічний проєкт для педагогів «Річний психологічний супровід учителів».

Неможливо просто повернути людині її дім, але можна створити простір, де вона зможе згадувати, ділитися, відчувати зв'язок із рідним та знаходити щось спільне з іншими. Саме таким простором став проект «Смак дому».

Важливою ініціативою став п'ятиденний онлайн-марафон «Абетка ментального здоров'я "Від Я до А - назустріч собі"». Щодня учасники приділяли

лише 15 хвилин знайомству із собою, власними емоціями, потребами та внутрішніми ресурсами. До марафону долучилися близько 700 осіб. Цей досвід показав, що психологічна підтримка не завжди потребує багато часу чи складних інструментів. Іноді достатньо короткої зустрічі, влучного запитання та можливості побути уважним до себе.

Юлія Макогон постійно розвивається професійно, бере участь у навчальних програмах, вебінарах та конференціях, поглиблює знання про психологічну допомогу людям, які пережили травматичні події, втрати та кризові періоди. Вона працює з ветеранами та членами їхніх родин, розуміючи важливість уважного ставлення до досвіду кожної людини. За високий професіоналізм і сумлінну працю її відзначено Почесною грамотою Департаменту охорони здоров'я Донецької обласної державної адміністрації.

Водночас її життя не обмежується професійною діяльністю. Вона - дружина, мама та бабуся. Її син служить у Збройних силах України, тому звичайний телефонний дзвінок від нього має особливу цінність. А недільні зустрічі з онуком - це час для простих радощів: прогулянок у парку, тенісу, спроб їздити на велосипеді чи роликах, гри у футбол. У цих моментах є те, що допомагає відчувати життя не лише як відповідальність і подолання труднощів, а й як можливість бути поруч із близькими, радіти та цінувати звичайні дні.

Власний досвід, професійні знання та щоденна взаємодія з людьми поступово переконують її: внутрішня опора не означає, що людина більше не боїться, не втомлюється й не сумнівається. Це радше здатність помічати свій стан, визнавати переживання, приймати підтримку й шукати спосіб рухатися далі, навіть коли немає готових відповідей.

Саме це Юлія прагне передавати людям у своїй роботі. Не обіцяти, що буде легко, не вимагати від усіх бути сильними. А допомагати знаходити власні способи справлятися з труднощами, бачити доступні ресурси та робити посильні кроки.

Бо життя не зупиняється через те, що змінюються обставини. Воно шукає нові шляхи, нові зв'язки й нові опори.