

10 Signs You May Not Be Coping Well

1. Changes in sleep habits (too much or too little)
2. Changes in eating habits (losing/gaining weight)
3. Unable to shake off feeling blue or down
4. Increased use of alcohol or other drugs
5. Feeling like "It's just not worth it"
6. Feeling like "everything is hopeless"
7. Difficulty concentrating; distracted; "in a fog"
8. Unable to control anger; irritable over "little things"
9. Crying a lot or "shutting down" your feelings
10. Fighting with family, friends, coworkers



Caring Choices Clinic
Outpatient Behavioral Health
& Addictive Disorders Services

Central Louisiana Human Services District

WWW.CLHSD.ORG

5411 Coliseum Blvd.
Alexandria, LA 71303

318-484-6850
CLHSD@la.gov

Getting Help in Central Louisiana



Brought to you by

Central Louisiana Human Services District

318-487-5191

www.CLHSD.org

Resources

Dial 988 for the 24/7 Suicide and Crisis Hotline

Central Louisiana Human Services District

Administration.....(318) 487-5191

Developmental Disabilities.....(318) 484-2347

Caring Choices Behavioral Health Clinics

(Mental Health and Substance Use)

Alexandria.....(318) 484-6850

Leesville.....(337) 238-6431

Marksville.....(318) 253-9638

Jonesville(318) 339-8553

Domestic Violence

Family Justice Center(318) 448-0884

Domestic Abuse Resistance Team.....(318) 627-5575

Alcohol and Drugs

CLHSD Mobile Crisis Team(318) 664-4244

Alcoholics Anonymous(318) 561-6119

Narcotics Anonymous(585) 366-8873

Red River Treatment Center(318) 441-5900

Hardtner Next Phase(318) 495-3131

Edgefield Recovery Center(318) 748-2673

New Vision Rehabilitation Center.....(318) 992-9210

Mental Health

Caring Choices.....(318) 484-6850

Longleaf Hospital.....(318) 562-4988

Oceans Behavioral Health Hospital.....(318) 448-8473

Hardtner Life Phases(318) 495-5302

Compass Behavioral Health.....(318) 473-0035

Healing Hearts & Hands.....(318) 625-7050

We Care Behavioral Health.....(318) 542-4288

Life Changing Solutions(318) 542-4642

Phoenix Family Life Center(318) 449-4474

Beacon Behavioral Hospital.....(318) 346-3143

Be Inspired Counseling(318) 266-7021

Resources

Local Agencies

United Way of Central Louisiana.....(318) 443-7203

Volunteers of America.....(318) 442-8026

American Red Cross.....(318) 442-6621

Salvation Army.....(318) 442-0445

Food Bank of Central Louisiana.....(318) 445-2773

Cenla Community Action Committee.....(318) 314-3480

Children's Advocacy Network.....(318) 445-5678

CLASS Healthy Living for All(318) 442-1010

Save Cenla Suicide Prevention.....(337) 519-1888

The Extra Mile.....(318) 321-1798

Samaritan House.....(318) 664-2014

Central LA Homeless Coalition.....(318) 443-0500

Main St Baptist Mission Pineville.....(318) 448-8221

Families Helping Families.....(318) 641-7373

Merakey.....(318) 441-1105

Eckerd Connects.....(318) 443-7900

Healthy Start(318) 725-4220

Legal

Legal Aid.....(318) 443-7281

LouisianaLawHelp.org.....(887) 521-6242

Acadiana Legal Services Corp.(318) 443-9516

Jobs

Louisiana Workforce Commission.....(318) 487-5532

Councils on Aging

Avoyelles Council on Aging.....(318) 253-9771

Catahoula Council on Aging.....(318) 339-8111

Concordia Council on Aging.....(318) 336-7887

Grant Council on Aging.....(318) 627-5757

LaSalle Council on Aging.....(318) 992-4708

Rapides Council on Aging.....(318) 445-7985

Vernon Council on Aging.....(337) 239-4361

Winn Council on Aging.....(318) 628-2186

10 señales de que podría no estar afrontando bien la situación

1. Cambios en los hábitos de sueño (duerme demasiado o muy poco).
2. Cambios en los hábitos de alimentación (bajar/aumentar de peso).
3. Incapacidad para dejar de sentirse triste o deprimido.
4. Aumento del consumo de alcohol u otras drogas.
5. Sentir que "nada vale la pena".
6. Sentir que "no hay esperanzas".
7. Dificultad para concentrarse; distracción; confusión.
8. Incapacidad para controlar la ira; irritabilidad por "pequeñas cosas".
9. Llorar mucho o "cerrarse" en cuanto a sus sentimientos.
10. Pelear con la familia, los amigos o los compañeros de trabajo.



Caring Choices Clinic
Outpatient Behavioral Health
& Addictive Disorders Services

Central Louisiana Human Services District

WWW.CLHSD.ORG

5411 Coliseum Blvd.
Alexandria, LA 71303

318-484-6850
CLHSD@la.gov

Cómo recibir ayuda en Central Louisiana



Presentado por el
Distrito de Servicios Humanos de Central Louisiana

318-487-5191
www.CLHSD.org

Recursos

Marca el 988 para la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Distrito de Servicios Humanos de Central Louisiana

Administración (318) 487-5191
Discapacidades del Desarrollo (318) 484-2347

Clínicas de salud conductual Caring Choices (servicios de salud mental y para el consumo de sustancias)

Alexandria.....(318) 484-6850
Leesville.....(337) 238-6431
Marksville.....(318) 253-9638
Jonesville(318) 339-8553

Violencia doméstica

Centro de Justicia Familiar(318) 448-0884
Equipo de resistencia al maltrato doméstico (318) 627-5575

Alcohol y drogas

Equipo Móvil de Crisis de CLHSD (318) 664-4244
Alcohólicos Anónimos (318) 561-6119
Narcóticos Anónimos (585) 366-8873
Centro de Tratamiento Red River (318) 441-5900
Hardtner Next Phase (318) 495-3131
Centro de Recuperación Edgefield (318) 748-2673
Centro de Rehabilitación New Vision (318) 992-9210

Salud mental

Caring Choices (318) 484-6850
Hospital Longleaf (318) 562-4988
Hospital de Salud Conductual Oceans (318) 448-8473
Hardtner Life Phases (318) 495-5302
Compass Salud Conductual (318) 473-0035
Healing Hearts & Hands (318) 625-7050
We Care Salud Conductual (318) 542-4288
Soluciones que Cambian Vidas (318) 542-4642
Centro de Vida Familiar Phoenix (318) 449-4474
Hospital de Salud Conductual Beacon (318) 346-3143
Be Inspired Counseling (Consejería Inspiradora) ... (318) 266-7021

Recursos

Agencias locales

United Way del Centro de Luisiana(318) 443-7203
Voluntarios de América(318) 442-8026
Cruz Roja Americana(318) 442-6621
Ejército de Salvación(318) 442-0445
Banco de Alimentos del Centro de Luisiana (318) 445-2773
Comité de Acción Comunitaria de Cenla (318) 314-3480
Red de Defensa de los Niños (318) 445-5678
CLASS Vida Saludable para Todos (318) 442-1010
Save Cenla Prevención del Suicidio (337) 519-1888
The Extra Mile (Un Esfuerzo Más) (318) 321-1798
Casa del Samaritano (318) 664-2014
Coalición de Personas sin Hogar de Cenla(318) 443-0500
Misión Bautista de la Calle Principal, Pineville(318) 448-8221
Familias Ayudando a Familias(318) 641-7373
Merakey(318) 441-1105
Eckerd Connects(318) 443-7900
Healthy Start (Comienzo Saludable)(318) 725-4220

Legal

Ayuda legal (318) 443-7281
LouisianaLawHelp.org..... (887) 521-6242
Corporación de Servicios Legales de Acadiana ... (318) 443-9516

Trabajos

Comisión de la Fuerza Laboral de Luisiana..... (318) 487-5532

Consejos de la tercera edad

Consejo de la Tercera Edad de Avoyelles.....(318) 253-9771
Consejo de la Tercera Edad de Catahoula(318) 339-8111
Consejo de la Tercera Edad de Concordia.....(318) 336-7887
Consejo de la Tercera Edad de Grant.....(318) 627-5757
Consejo de la Tercera Edad de LaSalle(318) 992-4708
Consejo de la Tercera Edad de Rapides(318) 445-7985
Consejo de la Tercera Edad de Vernon(337) 239-4361
Consejo de la Tercera Edad de Winn.....(318) 628-2186