



## Wellness & Life Coaching

- Alcoholics Anonymous
  - Hope & Action Group
    - Mondays, Wednesdays, Thursdays, and Fridays at noon
      - Call 270-247-4212 for location
    - Thursdays and Saturdays at 7:00 p.m.
      - Autumn Ridge, 4840 KY 121 S, Mayfield
  - Acceptance Group
    - Mondays at 6:30 p.m.
    - Call 270-247-4212 for location
  - Tuesday Big Book
    - JU Kevil Center, 1900 S 10th Street, Mayfield
    - Tuesdays at 7:00 p.m.
  - Friday Mayfield Group
    - JU Kevil Center, 1900 S 10th Street, Mayfield
    - Fridays at 8:00 p.m.
- Bridges Family Center: Counseling Center For Families
  - At Bridges Family Center, they specialize in providing services for every member of your family.
  - 1712 KY-121 Suite I, Murray
  - 270-761-5804
- BrightView Benton Addiction Treatment Center
  - BrightView Benton Addiction Treatment Center offers substance use disorder treatment.
  - <https://www.brightviewhealth.com/locations/benton-addiction-treatment-center/>
  - 205 Ash Street, Benton 42025
  - 866-934-7450
- Catholic Charities Telehealth Counseling Assistance
  - To find out more, call 270-852-8362.
- Crisis Text Line
  - 741741
- Four Rivers Behavioral Health
  - Crisis Line 800-592-3980
  - [4rbh.org](http://4rbh.org)
  - Fuller Center
    - 1525 Cuba Road, Mayfield
    - 270-247-2588
  - Center for Adult Services
    - 425 Broadway Street, Paducah 42001
    - 270-442-1801



- Ballard County Services
  - 115 North 4th Street, Wickliffe 42087
  - 270-442-7121
- iHOPE
  - This program helps identify and support young people 15 to 30 years old whose symptoms are consistent with early onset of a psychotic illness.
  - 425 Broadway, Paducah 42001
  - 270-442-7121, ext. 1343
- Lakes Center
  - 1051 North 16th Street, Murray 42071
  - 270-753-6622
- Fulton & Carlisle Services
  - 201 North Highland Drive, Fulton 42041
  - 270-247-2588
- Changes Rehabilitation
  - Changes Rehabilitation offers inpatient alcohol and substance abuse rehabilitation.
  - <https://changesrehabilitation.com/>
  - 2000 Holiday Lane, Fulton 42041
  - 866-530-2926
- Emerald Therapy Center
  - The Emerald Therapy Center provides wellness and therapeutic services for emotional, physical, spiritual, and financial needs.
  - Mayfield, Murray, and Paducah
  - 270-534-5128
- Findhelp.org contains links to resources for addiction & recovery, end-of-life care, and mental health care.
- Graves County Agency for Substance Abuse Policy/Prevention (ASAP)
  - The Graves County ASAP offers substance abuse resources and resources for parents, teens, and kids.
  - 416 Central Avenue, Mayfield
  - 270-247-3553 ext. 248
  - [gcasap.org](http://gcasap.org)
- HOPE Calloway
  - HOPE Calloway provides traditional housing, outreach services, prevention education, and emergency assistance to **residents of Calloway County**.
  - 629 Broad Street, Murray 42071
  - 270-761-6802



- Hope Center
  - The Hope Center offers pregnancy testing, ultrasounds, one-on-one guidance and support throughout pregnancy and until the child is 5 years old, parenting classes, post-abortion care, and STD/STI testing. All services provided by the Hope Center are free. Call 270-247-3190 to make an appointment.
  - Mondays 9:00-5:00, Tuesdays 9:00-6:00, Wednesdays & Thursdays 9:00-4:00
  - 1216 Paris Road, Mayfield
  - 270-247-3190 24/7 Text 339-224-4636
  - [hopemayfield.com](http://hopemayfield.com)
- KYloop.org contains links to mental health and behavioral health resources.
- Lotus Children's Advocacy & Sexual Violence Resource Center
  - Kentucky's regional children's advocacy and sexual assault center with trauma-focused therapy.
  - Monday-Thursday 8:30-5:00
  - 333 East Broadway, Mayfield
  - 1605 North Friendship Road, Paducah 42001
  - 270-534-4422
  - 24-hour Helpline 800-928-7273
- Mountain Comprehensive Care
  - Benton Outpatient
    - 145 Vine Street, Benton 42025
    - 270-252-9432
  - Paducah Outpatient
    - 475 Berger Road, Paducah 42003
    - 270-443-2686
  - Women's Substance Abuse Residential Facilities
    - 485 Berger Road, Paducah 42003
      - 270-443-2686
    - 2916 Veach Road, Owensboro 42303
      - 270-852-2335
- MyKY.info contains activities and support group resources.
- The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)
  - For information about different types of trauma and for tips to cope with and to help children and teens deal with trauma, visit <https://nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/disasters>.
- The Trevor Project
  - 1-866-488-7386
  - Text 'START' to 678-678
  - Or chat online at [www.thetrevorproject.org/get-help](http://www.thetrevorproject.org/get-help)
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
  - SAMHSA's mission is to lead public health and service delivery efforts that promote mental health, prevent substance misuse, and provide treatments and support to foster recovery.
  - Visit <https://www.samhsa.gov/mental-health/disaster-preparedness>



- Trauma Informed Counseling Center (TICC)
  - TICC's counselors are highly trained in multiple modalities including self-awareness, coping skills, self-care, stress management, burnout, imposter syndrome, anxiety, depression, mood shifts, life changes, trauma, PTSD, individual counseling, family & couples counseling, and counseling for children, adolescents, and adults.
  - TICC also has bilingual counselors, and their services are virtual.
  - TICC accepts most health insurances and all Kentucky Medicaid insurances. They also have a sliding scale for those without health insurances and for those who have health insurance not accepted by TICC.
  - <https://www.theticcoflexington.com/>
  - 859-309-2877
- Tree of Hope
  - The Tree of Hope offers faith-based family counseling services.
  - 516 South 6th Street, Mayfield
  - 270-356-1110
- University of Kentucky, Center on Trauma and Children
  - The Center has numerous projects and programs dedicated to the enhancement of the health and well-being of children and their families.
  - <https://ctac.uky.edu/projects-and-programs>
  - 859-215-6901
- Vibrant Emotional Health
  - Vibrant Emotional Health offers crisis emotional care 24/7 and helps those affected by traumas caused by natural or human-caused disasters navigate through the recovery process and to work through the trauma.
  - 988 Suicide and Crisis Lifeline
    - Call or text 988
    - Go to their website at <https://www.vibrant.org/what-we-do/disaster-services/> to chat or for ASL or HoH assistance.
  - Disaster Distress Helpline
    - Call or text 800-985-5990
    - Go to their website at <https://www.vibrant.org/what-we-do/disaster-services/> for ASL or HoH assistance.
- West Kentucky Drug & Alcohol Intervention, LLC
  - West Kentucky Drug & Alcohol Intervention, LLC offers alcohol and drug assessments, batterers intervention, domestic violence and anger management assessments, outpatient therapy groups, education classes: 12-hour Prime for Life and 20-hour Prime for Life, and individual therapy sessions.
  - Locations include: 1325 State Route 45 N, Mayfield; 102 B Hwy 62, Princeton, KY; 1107 Poplar Street, Benton, KY; 702 Jefferson Street, Paducah, KY; and 123 W. Main, Dresden, TN.
  - KY office 270-247-4212, TN office 731-281-6869, Toll Free 800-273-1282
- Williams Christian Counseling
  - Williams Christian Counseling offers Christ-centered counseling.
  - <https://www.williamscc.org/>
  - 253 Wyatt Road, Mayfield
  - 270-247-5667



## Bienestar integral y asesoramiento de vida

- Alcohólicos Anónimos ([servicios en inglés](#))
  - Grupo Hope & Action
    - Lunes, miércoles, jueves y viernes a las 12 pm.
      - Llame al 270-247-4212 para que le informen de la ubicación del grupo.
    - Jueves y sábados a las 7:00 pm.
      - Autumn Ridge, 4840 KY 121 S, Mayfield
  - Grupo Acceptance
    - Lunes a las 6:30 pm.
    - Llame al 270-247-4212 para que le informen de la ubicación del grupo.
  - Tuesday Big Book
    - JU Kevil Center, 1900 S 10th Street, Mayfield
    - Martes a las 7:00 pm.
  - Grupo Friday Mayfield
    - JU Kevil Center, 1900 S 10th Street, Mayfield
    - Viernes a las 8:00 pm.
- Bridges Family Center: Centro de consejería para familias
  - En Bridges Family Center se especializan en brindar servicios a todos los miembros de su familia.
  - 1712 KY-121 Suite I, Murray
  - 270-761-5804
- Centro de Tratamiento de Adicciones BrightView Benton
  - Ofrece tratamiento para superar el abuso de sustancias.
  - <https://www.brightviewhealth.com/locations/benton-addiction-treatment-center/>
  - 205 Ash Street, Benton 42025
  - 866-934-7450
- Asistencia de Catholic Charities para recibir consejería remota
  - Para más información, llame al 270-852-8362.
- Línea de ayuda para crisis por mensaje de texto
  - 741741
- Four Rivers Behavioral Health, agencia privada y sin fines de lucro
  - Línea de atención de crisis: 800-592-3980.
  - <https://4rbh.org/>
  - Fuller Center
    - 1525 Cuba Road, Mayfield
    - 270-247-2588
  - Centro de Servicios para Personas Adultas
    - 425 Broadway Street, Paducah 42001
    - 270-442-1801



- Servicios del Condado de Ballard
  - 115 North 4th Street, Wickliffe 42087
  - 270-442-7121
- iHOPE
  - Programa que ayuda a identificar y apoyar a jóvenes de 15 a 30 años de edad que presentan síntomas consistentes con la aparición temprana de una enfermedad psicótica.
  - 425 Broadway, Paducah 42001
  - 270-442-7121, ext. 1343
- Lakes Center
  - 1051 North 16th Street, Murray 42071
  - 270-753-6622
- Servicios de Fulton & Carlisle
  - 201 North Highland Drive, Fulton 42041
  - 270-247-2588
- Changes Rehabilitation
  - Brinda servicios de rehabilitación a pacientes internados por abuso de alcohol y sustancias.
  - <https://changesrehabilitation.com/>
  - 2000 Holiday Lane, Fulton 42041
  - 866-530-2926
- Emerald Therapy Center
  - Provee servicios terapéuticos y de bienestar integral para ayudar a manejar problemas emocionales, físicos, espirituales y financieros.
  - Mayfield, Murray y Paducah
  - 270-534-5128
- Findhelp.org contiene ligas a recursos sobre adicción y recuperación, cuidado de pacientes terminales y atención de la salud mental.
- Agencia para la Política y Prevención del Abuso de Substancias (ASAP) del Condado de Graves
  - Este organismo público ofrece recursos sobre problemas de abuso de sustancias y otro tipo de información a padres, madres, adolescentes, niñas y niños.
  - 416 Central Avenue, Mayfield
  - 270-247-3553 ext. 248
  - [gcasap.org](http://gcasap.org)



- HOPE Calloway
  - El Centro HOPE de Calloway ofrece vivienda tradicional, servicios de extensión a la comunidad, educación en prevención y asistencia en emergencias **a residentes del Condado de Calloway**.
  - 629 Broad Street, Murray 42071
  - 270-761-6802
- Hope Center Mayfield
  - El Centro Hope de Mayfield ofrece pruebas de embarazo, ultrasonido, orientación y apoyo individual durante el embarazo y hasta los 5 años de edad del bebé; clases para la educación y formación de los hijos; cuidados después de un aborto, y pruebas de enfermedades e infecciones de transmisión sexual. Todos los servicios del Hope Center de Mayfield son gratuitos. Llame al 270-247-3190 para hacer una cita.
  - Lunes de 9:00 am - 5:00 pm; martes de 9:00 am - 6:00 pm; miércoles y jueves de 9:00 am - 4:00 pm.
  - 1216 Paris Road, Mayfield
  - 270-247-3190, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Mensajes de texto al 339-224-4636.
  - [hopemayfield.com](http://hopemayfield.com)
- KYloop.org contiene ligas a recursos de salud mental y conductual.
- Lotus Children's Advocacy & Sexual Violence Resource Center
  - Centro infantil regional de Kentucky que ofrece recursos de defensa y contra la violencia sexual mediante terapias centradas en el trauma.
  - Lunes a jueves de 8:30 am - 5:00 pm.
  - 333 East Broadway, Mayfield, KY
  - 1605 North Friendship Road, Paducah, KY 42001
  - 270-534-4422
  - Línea de ayuda las 24 horas: 800-928-7273
- Mountain Comprehensive Care / **Servicios de rehabilitación por abuso de sustancias**
  - Benton Outpatient / **Servicios ambulatorios en Benton**
    - 145 Vine Street, Benton 42025
    - 270-252-9432
  - Paducah Outpatient / **Servicios ambulatorios en Paducah**
    - 475 Berger Road, Paducah 42003
    - 270-443-2686
  - Residencias para mujeres con problemas de abuso de sustancias
    - 485 Berger Road, Paducah 42003
      - 270-443-2686
    - 2916 Veach Road, Owensboro 42303
      - 270-852-2335



- MyKY.info contiene actividades y recursos sobre grupos de apoyo.
- Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN)
  - Para obtener información de los distintos tipos de trauma y consejos prácticos para ayudar a niñas, niños y adolescentes a superarlos, visite <https://nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/disasters>.
- Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)
  - La misión de esta agencia gubernamental es encabezar esfuerzos de salud pública y prestación de servicios con el fin de promover la salud mental, prevenir el uso incorrecto de sustancias y brindar tratamientos y apoyo que fomenten la recuperación.
  - Visite <https://www.samhsa.gov/mental-health/disaster-preparedness>
- The Trevor Project
  - 1-866-488-7386
  - Envía un mensaje de texto con la palabra «START» al 678-678
  - O chatea en línea en [www.thetrevorproject.org/get-help](http://www.thetrevorproject.org/get-help)
- Trauma Informed Counseling Center (TICC)
  - El personal de consejería de este centro se encuentra altamente capacitado en gran variedad de modalidades de apoyo, como el autoconocimiento, habilidades de adaptación, autocuidado, manejo del estrés, agotamiento, síndrome del impostor, ansiedad, depresión, cambios de humor, cambios en la vida, trauma, trastorno de estrés postraumático, consejería individual, consejería familiar y de parejas y consejería para niñas, niños, adolescentes y adultos.
  - Cuenta también con personal de consejería bilingüe y sus servicios se prestan de manera virtual.
  - TICC acepta la mayoría de los seguros de gastos médicos y todos los seguros de Medicaid de Kentucky. También cuenta con una escala móvil basada en ingresos para personas sin seguro médico y para quienes tienen un seguro no aceptado por TICC.
  - <https://www.theticcoflexington.com/>
  - 859-309-2877
- Tree of Hope
  - Ofrece servicios de consejería familiar fundamentados en la fe.
  - 516 South 6th Street, Mayfield
  - 270-356-1110
- Vibrant Emotional Health
  - Proporciona cuidado emocional en momentos de crisis las 24 horas del día, 7 días a la semana, y ayuda a personas en crisis o que sufren traumas por desastres naturales o por intervención humana para que puedan manejar el proceso de recuperación emocional.
  - Línea de crisis y prevención del suicidio
    - Llame o mande mensaje de texto al 988.
    - Para hablar con alguien o solicitar asistencia en Lenguaje de Señas Americano (ASL) o por discapacidad auditiva, visite <https://www.vibrant.org/what-we-do/disaster-services/>



- Línea de ayuda en crisis por desastres
  - Llame o mande mensaje de texto al 800-985-5990.
  - Para solicitar asistencia en Lenguaje de Señas Americano (ASL) o por discapacidad auditiva, visite <https://www.vibrant.org/what-we-do/disaster-services/>
- West Kentucky Drug & Alcohol Intervention, LLC
  - Ofrece evaluaciones del uso de alcohol y drogas, intervenciones a parejas violentas, evaluación de violencia doméstica y estrategias para manejar el enojo, grupos de terapia ambulatoria y clases educativas “Prime for Life” de 12 y 20 horas de duración y terapia individual.
  - Ubicaciones disponibles: 1325 State Route 45 N, Mayfield; 102 B Hwy 62, Princeton, KY; 1107 Poplar Street, Benton, KY; 702 Jefferson Street, Paducah, KY, y 123 W. Main, Dresden, TN.
  - Oficina de KY: 270-247-4212; oficina de TN: 731-281-6869; línea gratuita 800-273-1282
- Williams Christian Counseling
  - Ofrece consejería centrada en Cristo.
  - <https://www.williamscc.org/>
  - 253 Wyatt Road, Mayfield
  - 270-247-5667