Как выбраться из долговой ямы

Личная история и пошаговый план



Максим Заикин

Максим Заикин

Как выбраться из долговой ямы. Личная история и пошаговый план

«Автор»
2026

Заикин М.

Как выбраться из долговой ямы. Личная история и пошаговый план / М. Заикин — «Автор», 2026

В 2014 году я вернулся из армии и узнал, что у моей семьи больше миллиона рублей долгов. Кредитные карты выбраны до лимита, платежи уходят на проценты, а сам долг почти не уменьшается. Мы выбирались почти четыре года и закрыли последний кредит в конце 2018-го.Эта книга — моя история и пошаговый план для тех, кто сейчас в похожей ситуации. Без общих советов вроде «просто составьте бюджет»: только то, что работает в России в 2026 году.Из книги вы узнаете:— как собрать полный список долгов и проверить кредитную историю;— что выгоднее, «снежный ком» или «лавина», на реальных цифрах;— когда просить кредитные каникулы, реструктуризацию или рефинансирование;— какие новые ограничения действуют для МФО;— как вести себя с коллекторами и приставами;— кому подходит банкротство через МФЦ, а кому через суд;— как поставить самозапрет на кредиты.Внутри — шаблоны писем, чек-листы, план на 90 дней и калькулятор погашения долгов.

© Заикин М., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Как выбраться из долговой ямы. Личная история и пошаговый план 5
Предисловие. Как наша семья выплатила больше миллиона 6
Зачем эта книга 7
Как читать 8
Важно 9
Где проверить актуальность 10
Глава 1. Новые правила 2025–2026: что изменилось для должника 11
Как это было у нас 11
Что изменилось 12
Ключевая ставка и ваши кредиты 13
Что сделать сегодня 14
Глава 2. Аудит долгов: кредитная история, долговая нагрузка, «чужие» кредиты 15
Как это было у нас 15
Шаг 1. Узнайте, где хранится ваша кредитная история 16
Шаг 2. Запросите отчёт в каждом бюро 17
Шаг 3. Если нашли кредит, который не брали 18
Шаг 4. Составьте таблицу долгов 19
Шаг 5. Посчитайте свою долговую нагрузку 20
Что сделать сегодня 21
Глава 3. Снежный ком или лавина: считаем на цифрах 22
Как это было у нас 22
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Как выбраться из долговой ямы. Личная история и пошаговый план

Как выбраться из долговой ямы. Личная история и пошаговый план

Как я вытащил семью из кредитов и как сделать это в 2026 году. Максим Заикин

Предисловие. Как наша семья выплатила больше миллиона

В 2014 году я вернулся из армии. Меня не было дома всего год, но за этот год жизнь семьи сильно изменилась. Небольшие кредиты у родителей были и раньше — как почти у всех. Но пока я служил, в семье случились трудности: доходы резко упали, а расходы выросли. Платить по старым кредитам стало нечем, и родители начали брать новые.

Схема знакомая многим. Новая кредитная карта — чтобы внести платёж по старой. Ещё одна — чтобы платить автокредит. Банки охотно помогали: регулярно поднимали лимиты по картам, и каждый новый лимит быстро заканчивался.

Когда я сел и посчитал, получилось больше миллиона рублей:

- две кредитные карты отца — примерно по 200 000 # на каждой;
- карта мамы — чуть больше 160 000 #;
- кредиты за холодильник и телевизор — около 100 000 #;
- автокредит — около 500 000 #.

Все лимиты по картам были выбраны. Были просрочки и штрафы. Каждый месяц мы отдавали банкам деньги, а долг почти не уменьшался: платёж уходил на проценты.

Я решил не съезжать и остался жить с родителями — мы снимали квартиру за 15 000 # в месяц. Я устроился на работу и зарабатывал 50–60 тысяч, отец со временем снова начал зарабатывать около 100 тысяч. На кредиты уходило примерно 50 000 # в месяц. Всё, что оставалось у меня сверх личных расходов, — примерно половину дохода — я отдавал на долги. По выходным выходил на подработки к отцу на стройку, также мы продавали ненужные вещи, найденные дома.

Начал я с простого: выписал все долги на один лист. Сумма, ставка, условия, сколько осталось платить. Впервые увидеть всё целиком было страшно, но именно с этого листа всё и сдвинулось.

Дальше мы гасили долги по методу снежного кома — от маленьких к большим. Через три месяца закрыли кредит за телевизор, ещё через два — за холодильник. Это мелочь на фоне миллиона, но ощущение было новое: долги начали заканчиваться, а не только копиться.

Самым тяжёлым оказался этап с кредитными картами. Мы платили минимальные платежи, а долг стоял на месте. Добавить к платежу было нечего, и казалось, что платить мы будем всегда. Выход нашёлся неожиданно: я занял денег у друзей и закрыл одну карту целиком. Почти год я отдавал этот долг другу — уже без процентов и штрафов. Когда отдал, остальные карты пошли заметно быстрее. Последним закрыли автокредит.

Всё растянулось почти на четыре года. В конце 2018 года я закрыл последний кредит родителей. На деньги, которые удалось отложить сверх выплат, переехал в Москву.

Зачем эта книга

Тогда я разбирался во всём сам, методом проб и ошибок. Мы пробовали просить у банков реструктуризацию и рефинансирование — нам отказали: были просрочки и слишком большая долговая нагрузка. Многих инструментов, которые есть у вас сегодня, тогда просто не существовало: кредитных каникул при падении дохода, банкротства через МФЦ без суда, самозапрета на кредиты, потолка переплаты по займам.

В этой книге я рассказываю, что делал сам, что сработало и что я сделал бы иначе, если бы начинал сейчас, — с учётом правил, которые действуют в 2026 году. Каждая глава начинается с эпизода нашей истории, а заканчивается тем, что можно сделать уже сегодня.

Как читать

Если долгов много и непонятно, с чего начать, читайте подряд: главы идут в том порядке, в каком стоит действовать. Если ситуация острая — звонят коллекторы или пришло письмо от приставов, — откройте сразу нужную главу, а потом вернитесь к началу.

Важно

Я не юрист и не финансовый консультант. Эта книга — личный опыт и обзор правил, действующих на момент её выхода. Законы и ставки меняются, поэтому перед важным решением — особенно перед банкротством — сверьтесь с актуальным текстом закона или проконсультируйтесь со специалистом.

Где проверить актуальность

Все данные в книге актуальны на декабрь 2026 года. Ставки, лимиты и правила меняются, поэтому вот сайты, где всегда можно найти свежие сведения:

Что проверить	Где
Ключевая ставка, правила для МФО, реестр МФО, лимиты по долговой нагрузке, жалоба на банк или МФО	Банк России — cbr.ru
Кредитная история, самозапрет, исполнительные производства	Госуслуги — gosuslugi.ru
Реестр коллекторов, жалоба на коллектора, банк исполнительных производств	ФССП — fssp.gov.ru
Споры с банками и МФО до 500 000 ₽	Финансовый уполномоченный — finombudsman.ru
Налоговые вычеты	ФНС — nalog.gov.ru
Сведения о банкротствах	Федресурс — fedresurs.ru
Тексты законов в действующей редакции	КонсультантПлюс — consultant.ru, ГАРАНТ — garant.ru

Если цифра в книге расходится с официальным сайтом, верьте сайту: скорее всего, правила успели измениться.

Если моя история поможет кому-то разобраться со своими долгами, я буду по-настоящему рад.

Глава 1. Новые правила 2025–2026: что изменилось для должника

Как это было у нас

Когда я разбирал карты родителей, то и дело видел одно и то же: банк сам поднимал лимит. Лимит рос, и денег на карте снова становилось больше. Для человека, у которого не хватает на платёж, это выглядит как помощь. На деле каждый новый лимит опускал нас ещё глубже.

Защититься от этого тогда было нечем: только силой воли. Сегодня ситуация другая. За последние два года государство заметно ужесточило правила для банков и микрофинансовых организаций и дало должникам новые инструменты. Многие о них просто не знают.

Что изменилось

Эта глава — шпаргалка. Подробно каждый пункт разобран в своей главе.

Что	С какого времени	Что это даёт вам	Глава
Лимит на дорогие займы МФО	1 октября 2026	Третий займ с ПСК выше 200% вам не выдадут	5
Потолок переплаты 100%	1 апреля 2026	По займу до года вернёте не больше двойной суммы — даже с просрочкой	5
Новый порядок для единственного ипотечного жилья при банкротстве	3 апреля 2026	Часть денег от продажи квартиры может вернуться должнику	7
Требования к рекламе услуг банкротства	1 января 2026	Реклама обязана честно рассказывать об условиях процедуры	7
Самозапрет на кредиты	1 марта 2025	Можно запретить банкам и МФО выдавать кредиты на ваше имя	8
Внесудебное банкротство для новых категорий	С ноября 2023 года	Пенсионеры, семьи с детьми и малоимущие с долгами от 25 000 до 1 млн ₽ могут подать через МФЦ	7
Кредитные каникулы при падении дохода	Постоянная норма	Отсрочка до 6 месяцев, если доход упал больше чем на 30%	4

И одно изменение, которого пока нет. В сентябре 2026 года в Госдуму внесли законопроект № 1341651-8: если у человека стоит самозапрет, банк не сможет увеличить лимит по его кредитной карте. На момент написания книги он не принят, а заработать может не раньше марта 2027 года. Если бы такое правило действовало в 2014 году, долг нашей семьи был бы заметно меньше.

Ключевая ставка и ваши кредиты

23 октября 2026 года Банк России сохранил ключевую ставку на уровне 14% годовых. Это данные на ноябрь 2026 года — актуальную ставку смотрите на сайте Банка России cbr.ru. С осени 2025 года она снизилась с 16,5% до 14%, но кредиты всё ещё дорогие.

Для должника из этого следует два вывода. Первый: если вы брали кредит в 2024–2025 годах под высокую ставку, сейчас есть смысл проверить рефинансирование (глава 4). Второй: ждать «идеальной ставки» не стоит. Пока вы ждёте, проценты по картам и займам начисляются каждый день.

Что сделать сегодня

• Отметьте в таблице выше пункты, которые касаются вас. С этих глав и начните.

• Если у вас есть займы в МФО — сразу переходите к главе 5.

• Если ваш доход за последние месяцы сильно упал — сразу к главе 4, про кредитные каникулы.

Глава 2. Аудит долгов: кредитная история, долговая нагрузка, «чужие» кредиты

Как это было у нас

Первое, что я сделал, — выписал все долги семьи на один лист. До этого каждый кредит жил своей жизнью: своя дата платежа, свой банк, свои штрафы. Общей картины не было ни у кого. Когда она появилась, стало понятно, с чего начинать.

Но двух вещей я тогда не сделал. Не проверил кредитную историю родителей — список составлялся по памяти и по бумажкам. И не посчитал долговую нагрузку. А именно из-за неё банки потом отказали нам в рефинансировании. Если бы я понимал это заранее, не тратил бы время на заявки с заведомо плохим исходом.

Аудит в 2026 году — это тот же список, но построенный на официальных данных. На него уйдёт один вечер.

Шаг 1. Узнайте, где хранится ваша кредитная история

Кредитная история — это записи о всех ваших кредитах, займах и просрочках. Она хранится в бюро кредитных историй (БКИ), и часто сразу в нескольких.

Список ваших бюро можно запросить в Центральном каталоге кредитных историй — через Госуслуги или сайт Банка России. Ответ придёт в личный кабинет.

Шаг 2. Запросите отчёт в каждом бюро

В каждом БКИ отчёт можно получить бесплатно до 2 раз в год, из них 1 раз на бумаге. Запрашивайте во всех бюро из списка: один банк мог передавать данные в одно бюро, другой — в другое.

В отчёте смотрите три вещи:

- Все ли кредиты вам знакомы.
- Есть ли просрочки и на сколько дней.
- Не передан ли какой-то долг коллекторам или другому кредитору.

Шаг 3. Если нашли кредит, который не брали

Такое случается чаще, чем кажется: мошенники оформляют займы по чужим данным. Действуйте сразу:

- Позвоните в банк или МФО, выдавшие кредит, и подайте письменное заявление, что договор вы не заключали.
- Напишите заявление в полицию — талон о принятии понадобится дальше.
- Подайте в БКИ заявление об оспаривании записи.
- Поставьте самозапрет на кредиты, чтобы история не повторилась (глава 8).

Шаг 4. Составьте таблицу долгов

Теперь перенесите всё в одну таблицу. Важнее всего колонка ПСК — полная стоимость кредита. Она указана в правом верхнем углу первой страницы договора и включает не только проценты, но и обязательные комиссии и страховки.

Кредитор	Вид долга	Остаток, ₽	ПСК, %	Минимальный платёж, ₽	Дата платежа	Просрочка	У кого долг сейчас
Банк А	Автокредит	200 000	12	5 000	5-е число	Нет	Банк
Банк Б	Кредитная карта	50 000	28	2 000	15-е число	10 дней	Банк
Банк В	Потребительский кредит	100 000	15	3 500	20-е число	Нет	Банк
Брат	Личный займ	30 000	0	1 500	По договорённости	Нет	Брат

В этом примере общий долг — 380 000 #, обязательные платежи — 12 000 # в месяц. С ним мы будем работать в следующей главе. Пустая таблица для ваших данных — в Приложении А.

Шаг 5. Посчитайте свою долговую нагрузку

Показатель долговой нагрузки (ПДН) — это доля дохода, которая уходит на платежи по долгам. Именно его банк считает первым, когда вы приходите за рефинансированием.

ПДН = платежи по всем долгам за месяц ÷ среднемесячный доход × 100%

Пример: доход 60 000 #, платежи 33 000 #. ПДН = 33 000 / 60 000 × 100% = 55%.

Как читать результат — ориентиры на конец 2026 года. Банк России пересматривает лимиты по долговой нагрузке каждый квартал, свежие публикуются на cbr.ru:

• **До 50%.** Нагрузка тяжёлая, но рефинансирование реально.

• **От 50 до 80%.** Банк России ограничивает банкам выдачу кредитов таким заёмщикам, поэтому отказы часты. Стоит сначала снизить нагрузку или просить реструктуризацию у своего банка.

• **Больше 80%.** Новый кредит, скорее всего, не дадут. Ваши инструменты — каникулы, реструктуризация, а в тяжёлых случаях банкротство (главы 4 и 7).

У нас в 2014 году был именно такой случай: высокая нагрузка плюс просрочки. Поэтому в рефинансировании нам отказывали раз за разом.

Что сделать сегодня

- ☐ Запросить список своих БКИ через Госуслуги.
- ☐ Получить отчёты во всех бюро из списка.
- ☐ Заполнить таблицу долгов из Приложения А.
- ☐ Посчитать свой ПДН.

Глава 3. Снежный ком или лавина: считаем на цифрах

Как это было у нас

Мы выбрали снежный ком — и не потому, что читали про него в книгах. Просто хотелось хоть что-то закрыть. Через три месяца ушёл кредит за телевизор, ещё через два — за холодильник. Это дало семье то, чего не было уже давно: ощущение, что долги вообще могут заканчиваться.

А потом начались карты. Мы платили минимальные платежи месяц за месяцем, а долг почти не менялся. Именно тогда мне больше всего хотелось всё бросить: казалось, что платить мы будем вечно.

Почему так происходит, легко показать на цифрах. Возьмём карту с долгом 200 000 # под 30% годовых. Проценты за месяц — около 5 000 #. Если ваш платёж 6 000 #, на сам долг уходит всего тысяча. А если случилась просрочка и штраф — не уходит ничего.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.