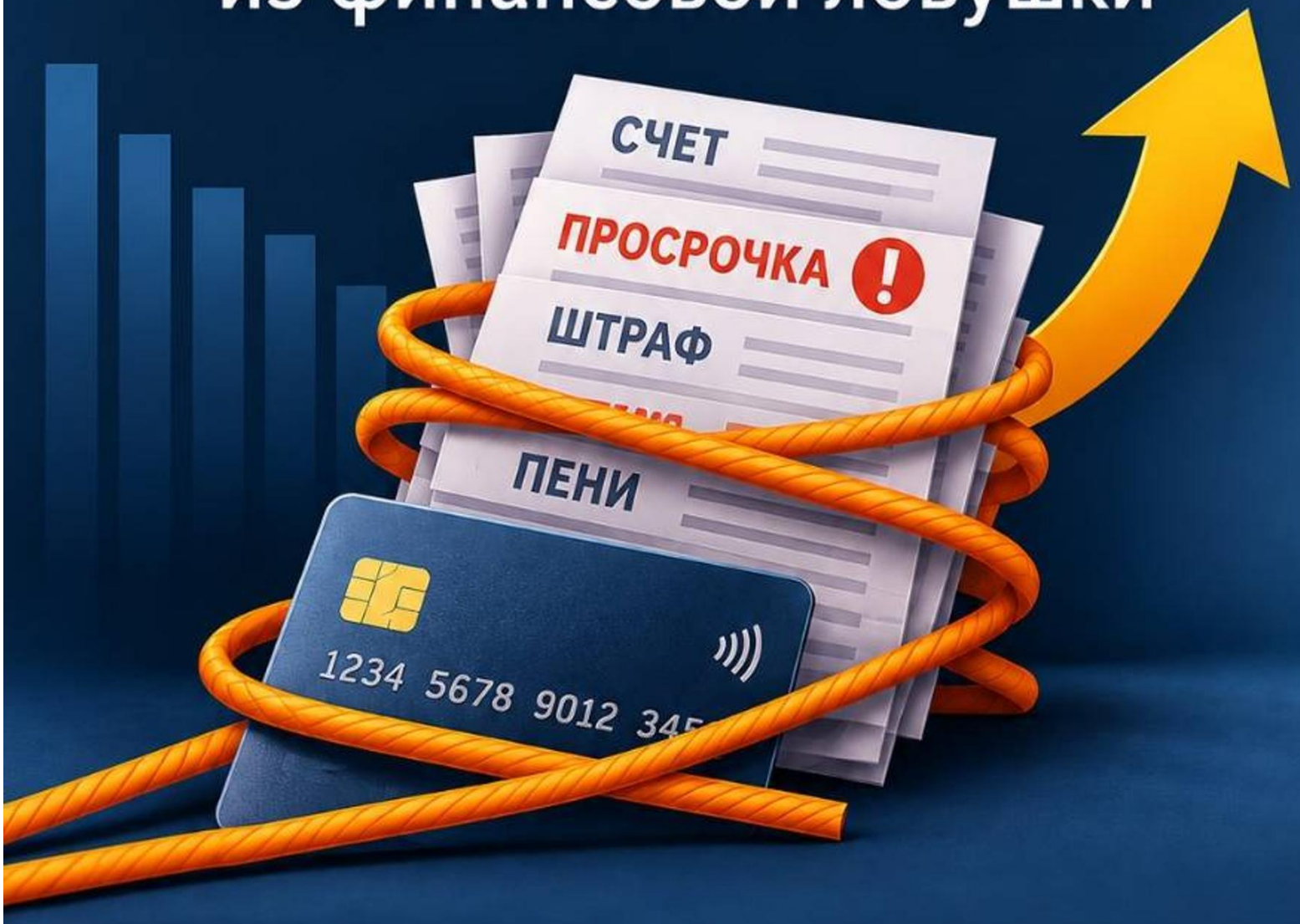
Юлия Цветкова

КРЕДИТЫ ЗАЙМЫ ДОЛГИ

Как выбраться из финансовой ловушки



Юлия Цветкова

Кредиты, займы, долги. Как выбраться из финансовой ловушки

«Автор»
2026

Цветкова Ю.

Кредиты, займы, долги. Как выбраться из финансовой ловушки / Ю. Цветкова — «Автор», 2026

Долги — это то, с чем хотя бы раз в жизни сталкивался практически каждый человек. Они могут быть в разных формах: «перехватить до зарплаты» у знакомого пару тысяч, несколько квитанций по квартплате, оплаченных не в срок, займы на более серьёзные суммы, рассрочки, кредиты, ипотеки. Причин тому также много, как и пособий по финансовой грамотности — каждый может найти своё. Такие книги учат правильным вещам - как грамотно распоряжаться деньгами, как копить и как тратить, как вести семейный бюджет, как отдавать долги и как инвестировать накопленное для приумножения капитала.Но рекомендации вроде «жить по средствам» и «не тратить больше заработанного» не сильно помогают сократить объём задолженности, потому что они хороши, когда долгов ещё нет.Знание своих прав и обязанностей, понимание правовых последствий и наличие запасного плана не заменяет финансовую дисциплину, но совершенно точно помогает не утонуть в долговом болоте окончательно.

© Цветкова Ю., 2026
© Автор, 2026

Юлия Цветкова
Кредиты, займы, долги. Как выбраться из финансовой ловушки

Глава 1. С чего всё начинается

Долги — это то, с чем хотя бы раз в жизни сталкивался практически каждый человек. Они могут быть в разных формах: «перехватить до зарплаты» у знакомого пару тысяч, несколько квитанций по квартплате, оплаченных не в срок, займы на более серьёзные суммы, рассрочки, кредиты, ипотеки. Причин тому также много, как и пособий по финансовой грамотности — каждый может найти своё. Такие книги учат правильным вещам - как грамотно распоряжаться деньгами, как копить и как тратить, как вести семейный бюджет, как отдавать долги и как инвестировать накопленное для приумножения капитала.

Но, к сожалению, рекомендации вроде «жить по средствам» и «не тратить больше заработанного» (в общем-то, абсолютно верные по своей сути) пока не сильно помогают сократить объём задолженностей по стране, потому что они хороши тогда, *когда долгов ещё нет.* А когда они появляются, эти советы могут служить ориентиром, к чему нужно стремиться, но *не инструментом по решению уже возникшей проблемы.*

В своей практике я встречала я встречала людей, попавших в сложную ситуацию из-за долгов, возникших по очень разным причинам:

Женщина взяла микрозайм, потому что у неё не было денег похоронить мать.

Женщина потеряла работу в ковид и не справилась с платежом по кредиту, потому что изначально предоставила банку недостоверные сведения о своих доходах.

У мужчины обрушился высокий кредитный рейтинг из-за микрозайма, который на него оформили мошенники в другом регионе.

Невозможность улучшить жилищные условия семьи из-за плохой кредитной истории одного из супругов.

Два друга судились из-за долга по расписке в 7 500 000 миллионов и «накапавших» процентов по этому долгу.

Полный финансовый крах из-за бесконтрольного взятия кредитов.

Потеря ипотечной квартиры из-за того, что накапливающаяся задолженность перед банком была пущена девушкой-заёмщицей на самотёк.

и множество других, весьма печальных историй. Но все их объединяет то, что их можно было предупредить либо минимизировать негативные последствия, если бы люди знали свои права и обязанности по закону, понимали правовые последствия нарушений своих обязанностей и имели запасной план на случай форс-мажора в жизни. Это не заменяет финансовую дисциплину, но совершенно точно помогает не утонуть в долговом болоте окончательно.

1.1. Как люди попадают в долговую яму

Причин, по которым люди берут кредиты, множество: кто-то покупает жильё, кто-то – машину, кому-то срочно понадобился ремонт после того, как затопили соседи, кто-то хочет быть «не хуже других», покупая то, что пока ему не по карману, кто-то взял кредит на лечение, а кому-то не хватает просто на продукты. Все эти случаи (за исключением, пожалуй, ипотеки, ввиду высокой стоимости недвижимости) объединяет, чаще всего, следующее:

- Отсутствие финансовой подушки, которая позволила бы не брать кредит при наступлении непредвиденных обстоятельств.

- Отсутствие четкого плана погашения. График платежей, рассчитанный банком, – это не план погашения, а схема, максимально выгодная банку, но не вам. План погашения – это когда вы четко понимаете, под какой процент вы берете кредит, сколько будет переплата, если будете платить по графику, а сколько – если будете гасить кредит досрочно, какую сумму вы готовы платить сверх ежемесячного платежа в счет досрочного погашения и насколько это ускорит выплату кредита, а также что вы будете делать, если у вас что-то случится и вы потеряете доход (или доход останется прежним, но появятся другие статьи расходов). Как итог – в лучшем случае огромная переплата, в худшем – появление новых долгов.

В какой момент и почему долги начинают накапливаться, как снежный ком?

1. У вас уже был один долг, но вы решили, что вполне потянете еще один платеж. А потом еще один. И еще. Вроде бы суммы сами по себе не очень большие, но в какой-то момент при сложении доросли до трети, до половины дохода и даже выше. Не поверите, но подавляющее большинство людей, которые оказались в долговой яме, до возникновения проблем с выплатой долга даже не знали общую сумму долга и всех платежей по кредитам и займам в месяц!

2. Повседневные расходы на жизнь не становятся меньше (скорее, наоборот). Появляются новые потребности, которые становится сложнее закрывать из-за того, что значительная часть дохода уходит на долги. Появляются новые долги (необязательно новые кредиты – это могут быть долги за коммунальные услуги, займы у друзей или знакомых «до зарплаты» и т. д.).

3. Вы перестаете успевать гасить долг по кредитной карте в пределах беспроцентного периода и все чаще начинаете использовать её не как «подушку безопасности», а как средство оплаты продуктов, бензина, транспорта, а в качестве платежа вносится лишь минимальная обязательная сумма. Если в такой ситуации банк вдруг предложит увеличить (или увеличит сам) кредитный лимит по карте (на что большинство соглашается, так как это иллюзия дополнительных денег, которые нужны прямо сейчас), это только еще больше усугубит ситуацию.

4. Вы берете кредиты, чтобы внести платежи по старым кредитам. Это уже не просто опасный звоночек, это набат.

5. Банки перестают одобрять кредиты, готовы «помочь» только микрофинансовые организации с их огромными процентами, штрафами, комиссиями и т. д. В такой ситуации даже введенные государством ограничения для микрофинансовых компаний по максимальным процентным ставкам вам не помогут.

Узнали себя хотя бы в одном пункте? Тогда надо исправлять ситуацию и постараться не допустить больших потерь.

1.2. Иногда другого выхода нет: что нужно знать перед тем, как взять в долг

В ситуациях, когда человек оказывается в долговой яме, совет «жить по средствам» давать уже поздно. Он бы пригодился в самом начале, перед первым долгом, но даже у людей, вроде бы привыкших жить по средствам, в жизни иногда случаются такие ситуации, в которых кредит остается единственной возможностью: болезнь, смерть близких, ДТП, в результате которого нужно выплачивать большие компенсации, необходимость выкупить долю в имуществе, полученном в наследство с другими родственниками, и многое другое. Это не про «новый айфон в кредит». Это действительно сложные и, порой, страшные ситуации.

Если необходимость взять кредит все же есть, нужно обязательно знать следующее.

1. Вы имеете право гасить кредит досрочно, если есть такая возможность. Вы можете выбрать сокращение срока кредита или уменьшение ежемесячного платежа. Финансовые консультанты всегда советуют сокращать срок – так вы больше сэкономите на процентах. Экономия действительно будет больше, чем если вы будете уменьшать платеж, но если этот платеж очень большой для вас, вы можете направить деньги на его уменьшение, чтобы снизить его до комфортного уровня. Выбор за вами, главное, всё посчитайте и взвесьте все «за» и «против».

2. Если вы перестанете платить по кредиту, и банк (или микрофинансовая организация) пойдет в суд, сумму долга с вас взыщут в любом случае, независимо от причины, по которой перестали платить.

3. Даже небольшая просрочка в пару дней отобразится в вашей кредитной истории, даже если вы быстро ее погасите.

4. Некоторые заемщики имеют неофициальные доходы, позволяющие в моменте обслуживать кредит, но подтвердить их не могут и предоставляют в банки недостоверные сведения о занятости и доходе (в основном, такие документы выдаются небольшими частными компаниями и индивидуальными предпринимателями). В случае потери источника заработка вы, скорее всего, не сможете официально подтвердить падение дохода и не сможете претендовать на использование таких инструментов, как, например, кредитные каникулы. Все последствия предоставления недостоверных сведений в банк лягут только на вас.

5. Учитывайте не только обязательные расходы, но и наличие других обязательств – например, алименты. Наличие одних обязательств не дает права не исполнять другие.

6. Наличие комиссий, страховки, дополнительных услуг в виде снижения процентной ставки по кредиту за дополнительную плату (посчитайте, действительно ли это вам выгодно, или же это лишь дополнительная финансовая нагрузка к основному долгу).

7. Учитывайте, что в России не существует закона, по которому бы списывали долги многодетным семьям, семьям, в которых растет ребёнок с ограниченными возможностями здоровья, матерям-одиночкам и т. д. Существуют отдельные программы, в рамках которого многодетным семьям может выделяться денежная сумма на погашение ипотеки, например. Но для участия в этих программах необходимо соответствовать определённым критериям. Просто так, если у вас вдруг изменится финансовая ситуация, автоматически вам долги не спишут.

8. У некоторых банков есть опция при оформлении кредита выбрать дату платежа. Если ваш банк предоставляет такую возможность, обязательно ей воспользуйтесь с учётом дат, когда вам приходит зарплата.

1.3. Бюро кредитных историй и что учитывают банки, прежде чем выдать кредит

У каждого человека есть кредитная история. В ней содержатся сведения о заключенных договорах займа, кредитных договорах, договорах о предоставлении сервиса рассрочки, сведения о ежемесячных платежах, сведения о запретах на заключение договоров займа (так называемый «самозапрет» на кредиты) и сведения о снятии таких запретов.

Деятельностью по формированию, обработке и хранению кредитных историй занимаются специальные организации – *бюро кредитных историй*, которые также предоставляют услуги по выдаче кредитных отчетов. Есть и дополнительные платные услуги, которые можно приобрести по желанию и необходимости: например, подписки на изменения в кредитной истории для отслеживания изменений.

Каждый гражданин имеет право на два бесплатных кредитных отчета в год. Получать кредитный отчет на платной основе можно неограниченное количество раз.

Существует понятие*кредитного рейтинга.* Это – числовой показатель кредитной истории, по которому оценивается благонадёжность заёмщика. Чем выше рейтинг, тем больше шанс на получение кредита и тем лучше условия будут предложены кредитными организациями. Если рейтинг будет низким, вероятнее всего, займы будут предложены только микрофинансовыми организациями, либо банками под очень высокий процент.

Что влияет на кредитный рейтинг?

- Количество открытых кредитов и займов: чем их больше, тем ниже рейтинг.

- Сумма по уже погашенным обязательствам: чем она выше, тем выше рейтинг.

- Использование кредитных карт: они учитываются отдельно от остальных кредитов. Чем больше погашено по кредитным картам, тем выше рейтинг. Чем больше потрачено лимита по кредитной карте, тем ниже рейтинг.

- Наличие открытых микрозаймов: существенно снижают рейтинг даже при прочих благоприятных факторах, так как считаются высокорисковыми продуктами. К высокорисковым продуктам также относятся кредиты и кредитные карты с очень высокими процентными ставками.

- Наличие или отсутствие просрочек: рейтинг повышается или понижается соответственно. Если есть просрочки, также имеет значение их продолжительность – чем дольше просрочка, тем ниже рейтинг.

- Высокая долговая нагрузка: чем больше доходов уходит на погашение долгов, тем выше риски для потенциального кредитора.

- Отказы от банков: если банки регулярно отклоняют заявки на кредиты, это также отражается в кредитной истории и негативно сказывается на рейтинге.

- Информация о банкротстве, принудительное взыскание долга: существенно снижает рейтинг.

В России действует несколько бюро кредитных историй, каждое из которых может использовать свои скоринговые модели (способы расчета кредитного рейтинга), поэтому итоговые цифры могут различаться, но не существенно.

При низком кредитном рейтинге банки, вероятнее всего, откажут в выдаче кредита, либо условия окажутся весьма жесткими: высокая процентная ставка, уменьшение суммы, которую банк готов одобрить, необходимость предоставления залога. Заёмщикам с высоким рейтингом, напротив, банк может предложить более выгодную ставку, более длительный срок кредита, который позволит снизить ежемесячный платёж, или какие-то дополнительные опции.

Принимая решение о выдаче кредита, банк обратит внимание не только на кредитный рейтинг, но и на:

1. уровень дохода;
2. стаж работы, профессию, срок работы на текущем месте;
3. наличие имущества;
4. историю отношений потенциального заёмщика конкретно с этим банком (зарплата на карту этого банка, были ли ранее выданы кредиты и насколько дисциплинированно они были погашены);
5. наличие исполнительных производств

и другие факторы. Окончательный перечень всех критериев, которые могут повлиять на решение банка отказать в предоставлении кредита, банками не раскрывается.

1.4. Жизнь непредсказуема, или зачем нужен запасной план

Оформляя кредит и имея работу и стабильный доход, люди редко задумываются над тем, что будет, если они его вдруг потеряют. Вполне вероятно, что план «Б» не понадобится, и вы своевременно выполните свои обязательства перед банком. Но все же лучше быть готовыми: от потери работы, болезни (своей и близких), появления непредвиденных обстоятельств не застрахован никто.

Что может стать *запасным планом?*

1. Финансы: подушка безопасности в размере хотя бы трех ежемесячных платежей.

2. Кредитный договор: изучите условия договора заранее. Несмотря на то, что изменить их у вас не получится, вы будете знать, какие механизмы предусмотрены банком на случай просрочки, имеет ли банк право передать долг третьим лицам и нужно ли для этого ваше согласие, в каких случаях вы можете рассчитывать на приостановление платежей, какие документы необходимо будет предоставить в банк, размер штрафов за просрочку и т. д.

3. Предусмотрено ли изменение процентной ставки и от чего оно зависит? Как и когда изменится ежемесячный платеж, если эти условия реализуются?

4. Подумайте, будете ли вы готовы продать какой-то из имеющихся активов, чтобы погасить долг.

5. Не берите слишком большую сумму с расчетом на рост дохода. Доход может не вырасти, а то и стать меньше, а обязательство не изменится. Также не стоит рассчитывать, что в случае возникновения сложностей с оплатой вы сможете обратиться за помощью к родителям, друзьям, коллегам и т. д. Нет гарантии, что в нужный момент у этих людей будет реальная возможность вам помочь, даже если они этого захотят.

Помните, что если вы не подходите под условия кредитных каникул и реструктуризации, то пойти вам навстречу – это *право*банка, а не обязанность. Кроме определенных законом случаев, банк не обязан учитывать вашу ситуацию.

Еще одна непростая, но часто встречающаяся ситуация: вас просят оформить на себя кредит. Подумайте тысячу раз, прежде чем брать в долг по просьбе родственников или знакомых, которые обещают вам «каждый месяц перечислять платёж». Ответьте себе на следующие вопросы:

Почему этот человек сам не оформит кредит? *(Если ему банки не дают кредит, значит, его финансовое положение весьма плачевно, и, вероятнее всего, платить он не сможет ни банку, ни вам).*

Что будет, если человек перестанет перечислять вам деньги на платеж? *(С этим человеком не будет ничего, а вот вы продолжите платить его кредит, потому что по документам – он ваш).*

А если кредит понадобится вам? *(Принимая решение о выдаче вам нового кредита, банк будет учитывать уже имеющийся, и это неизбежно повлияет на предлагаемые условия).*

В общем, в этом случае все будет хорошо у всех, кроме вас: банк все равно получит обратно свои деньги, знакомый, которому нужен был кредит, к этому кредиту формально никакого отношения не имеет, а вы будете выплачивать чужой долг. Вы можете попробовать через суд доказать, что фактическим получателем денег был другой человек, но даже если вам это и удастся, то это потребует много времени и сил, а все это время вы продолжите платить. Подумайте, готовы ли вы к такому повороту ситуации с чужим долгом и точно ли хотите рисковать своими деньгами и кредитной историей.

Гл

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.