

# 7 признаков, что вы платите по кредитам больше, чем должны

## 1. Платежи по кредитам съедают больше 30–40% дохода

Норма: ежемесячный платёж по всем кредитам — не более 30% от вашего чистого дохода.

### ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ:

Ваш доход (чистыми): \_\_\_\_\_ ₽

Общая сумма всех кредитных платежей в месяц: \_\_\_\_\_ ₽

→ Если результат больше 35–40%, вы уже в зоне риска.

## 2. Приходится платить кредит «в кредит»

- Вы берёте новый кредит, чтобы погасить старый?
- Используете кредитку, чтобы оплатить другой платёж?

→ Это уже начало кредитной спирали, из которой сложно выбраться без реструктуризации или банкротства.

## 3. Просрочка хоть по одному кредиту — дольше 30 дней

Даже если одна просрочка, пусть и на 1000 рублей — вы уже в зоне риска по кредитной истории, штрафам, судебным искам.

## 4. Звонки от банков, коллекторов или судебных приставов

- Получаете СМС с угрозами?
- Звонят на работу, родственникам?
- Есть письма из суда или от ФССП?

! **Это сигнал:** ваша долговая нагрузка вышла из-под контроля. Важно действовать до блокировок и арестов.

## 5. Нет подушки безопасности

- На счетах — меньше 1 ежемесячного платежа
- Любой неожиданный расход — и вы в минусе

→ Значит, все деньги уходят на долги. Это финансовая нестабильность, а не нормальное состояние.

## 6. Вы не знаете точную сумму своих долгов

- Не уверены, сколько всего платите ежемесячно?
- Нет списка всех кредитов с датами и остатками?
- Это признак потери контроля. Начните хотя бы с таблицы всех обязательств.

## 7. Платежи вызывают тревогу и бессилие

Даже если долги ещё не просрочены — психологическая перегрузка говорит о том, что ситуация критическая.

## ИТОГИ:

- **0–2 признака** — вы в зоне контроля, но стоит пересмотреть расходы.
- **3–4 признака** — пора задуматься о реструктуризации.
- **5 и более признаков** — рекомендуем консультацию по банкротству.




г. Москва, Краснопресненская набережная 12, оф. 921, а также 89 регионов России

 [t.me/dabankrot\\_rf](https://t.me/dabankrot_rf)

 [vk.com/da\\_bankrot](https://vk.com/da_bankrot)

 [youtube.com/@da\\_bankrot](https://youtube.com/@da_bankrot)

 [wa.me/+79304722015](https://wa.me/+79304722015)

 [instagram.com/da\\_bankrot](https://instagram.com/da_bankrot)

 [ok.ru/zhiznbezdo](https://ok.ru/zhiznbezdo)