

# 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 — больше 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