



Nietrudno wpaść w spiralę zadłużenia. Wystarczy spłot kilku niekorzystnych sytuacji, utrata pracy czy obniżka zarobków, do tego niespodziewane wydatki spowodowane chorobą i nagle okazuje się, że nie radzimy sobie ze spłatą comiesięcznych zobowiązań. Szacuje się, że w takiej sytuacji znajduje się około 2 miliony Polaków*.

Mechanizm spirali zadłużenia działa dość prosto. Najpierw zaciągamy kredyty na to, czego naprawdę potrzebujemy – samochód, mieszkanie czy jego remont. Przy okazji decydujemy się jednak na kartę kredytową (którą również należy traktować jak dług). Później bierzemy kredyt na zbliżające się wakacje i wyjazd. Takich niespodziewanych wydatków, które decydujemy się finansować pożyczonymi pieniędzmi, może być zresztą dużo więcej i nagle okazuje się, że mamy kilka albo nawet kilkanaście kredytów. Kiedy okazuje się, że nie radzimy sobie z ich spłatą, zaciągamy kolejne [pożyczki online](#), aby spłacić poprzednie, bierzemy tzw. „chwilówki” na bieżące wydatki etc. Nasza sytuacja finansowa jest na skraju załamania albo już jesteśmy bankrutem. Jak wyjść obronną ręką z takiego impasu?

Po pierwsze – nie brać nowych pożyczek

Pierwszą i najważniejszą zasadą wychodzenia z długów, jest zaprzestanie tworzenia kolejnych. Należy podjąć decyzję, że nie korzystamy więcej z pożyczonych pieniędzy, nie kupujemy na raty (nawet te 0%). Musimy sobie uświadomić, że każdy następny kredyt być może na chwilę podratuje naszą sytuację, ale skutkować będzie wzrostem rat do spłacenia w kolejnych miesiącach. To samo dotyczy korzystania z kart kredytowych czy limitu w koncie - im bardziej się zadłużymy, tym większe będą odsetki z tytułu posiadania takich długów. Dlatego nie wolno nam wydawać pieniędzy na coś, na co nie jesteśmy w stanie sobie sami pozwolić. Płaćmy za wszystko wyłącznie gotówką, którą faktycznie posiadamy.

Po drugie – nie unikać kontaktu z bankami

Najgorsze co możemy zrobić, kiedy nie radzimy sobie ze spłatą zobowiązań, to „chowanie głowy w piasek” i udawanie że problem nie istnieje. Kredytodawcom zależy na odzyskaniu pożyczonych nam pieniędzy, dlatego jeśli rozpoczniemy z nimi negocjacje i otwarcie przedstawimy naszą sytuację, powinni pójść nam na rękę i wydłużyć okres kredytowania (dzięki czemu miesięczna rata się zmniejszy) czy zawiesić spłatę kilku rat. - Tak naprawdę rozwiązań jest tym więcej, im szybciej zgłosimy się do banku. Dość korzystnym wyjściem ze spirali zadłużenia jest kredyt konsolidacyjny – zabezpieczony hipoteką będzie cechował się znacznie niższym oprocentowaniem aniżeli kredyty konsumpcyjne – tłumaczy Marta Postek z Operatora Bankowego Fines. Pamiętajmy, że jeśli nie spłacimy dwóch kolejnych rat, bank może wypowiedzieć nam umowę kredytową. Termin wypowiedzenia umowy kredytu, wynosi zazwyczaj 30 dni. Jeżeli w tym czasie klient nie zwróci całej pozostałej do spłaty kwoty kredytu, staje się ona wymagalna i naliczane są od niej odsetki (tzw. "karne"). Stąd już prosta droga do wystawienia przeciwko kredytobiorcy bankowego tytułu egzekucyjnego (BTE), do czego bank zostaje upoważniony przy okazji zaciągania kredytu. BTE zastępuje wyrok sądu, bank nie musi więc występować do sądu z pozwem o zapłatę.

Po trzecie – budować oszczędności

Jeśli chcemy wyjść z długów, musimy liczyć się z tym, że konieczne będzie wprowadzenie pewnych ograniczeń i zrezygnowanie np. z wyjść do restauracji czy ambitnych planów wakacyjnych. Aby pomóc sobie w wyjściu z pętli zadłużenia, często wystarczy też poszukać sposobów na zatrzymanie części posiadanych środków na koncie. - Drobnie oszczędności, po zsumowaniu, mogą okazać się zbawienne dla naszego budżetu. Pamiętajmy więc, aby wypłacać gotówkę z bankomatów własnego banku, jeśli wypłata z obcych jest płatna. Nie wypłacajmy gotówki z bankomatu za pośrednictwem karty kredytowej, gdyż często prowizja od tej transakcji jest bardzo wysoka – mówi Marta Postek. Zasady wychodzenia z zadłużenia: - nie wolno brać kolejnych pożyczek; - trzeba negocjować z bankami, nie wolno unikać kontaktu; - budowanie oszczędności i ograniczenie wydatków; - ustalenie planu spłat, czyli listy zobowiązań, które powinniśmy spłacać w pierwszej kolejności; - stworzenie „czarnej listy” zobowiązań i sprawdzenie jaka jest suma naszych miesięcznych rat i budowanie w oparciu o nią comiesięcznego budżetu.

*dane Biura Informacji Gospodarczej