+7 (499) 390-60-21
labprav.ru/t/823
Telegram @dengivzakonebot

ЛИЧНЫЕ ФИНАНСЫ · НЕХВАТКА ДЕНЕГ

Денег не хватает до зарплаты: 5 шагов и какая помощь положена по закону

ЖК РФ ст. 159 · Закон № 81-ФЗ о пособиях гражданам с детьми · Закон № 178-ФЗ о государственной социальной помощи ст. 8.1 · НК РФ ст. 219 · Закон № 353-ФЗ о потребкредите ст. 6.1-1 · Закон № 229-ФЗ ст. 69 · Закон № 127-ФЗ ст. 223.2 · Актуально на октябрь 2026

> **Как пользоваться этим листом**
> Идите по шагам сверху вниз. Шаги 1–3 — про расходы, шаг 4 — про помощь от государства, шаг 5 — про доход. Если уже есть просрочки по кредитам, сразу смотрите раздел «Если долги уже есть».

Шаг 1. Неделя учёта

Записывайте каждую трату, даже 20 ₽. Вечером ставьте оценку от 1 до 5: насколько покупка была нужна.

ДАТА	СУММА	ЧТО КУПИЛИ	НУЖНО (1–5)
01.11	150 ₽	Хлеб, молоко	5
01.11	350 ₽	Кофе с булкой	2
02.11	590 ₽	Мобильный интернет	4

В конце недели выпишите три самые ненужные траты. С них и начинайте.

Шаг 2. Уберите мелкие утечки

- Кофе и обеды навынос, доставка еды.
- Подписки, которыми не пользуетесь: проверьте списания в банковском приложении.
- Платные опции связи, которых не заказывали: отключите в личном кабинете оператора.
- Страховки, которые дублируют друг друга, и сервисы «защиты карты» от банка.
- Покупки у кассы и «распродажи» без нужды.

Шаг 3. Снизьте обязательные платежи

✓ **Счётчики воды** ЖКУ
Без счётчика платят по нормативу с повышающим коэффициентом. Со счётчиком — за то, что потратили.

✓ **Тариф связи** — СВЯЗЬ

Сравните, сколько тратите на самом деле, с тем, что оплачиваете. Перейдите на тариф по факту.

✓ **Кредитные каникулы** — СТ. 6.1-1 353-ФЗ

Доход упал больше чем на 30 % по сравнению со средним за прошлый год — можно попросить банк приостановить платежи или уменьшить их до 6 месяцев. Есть лимит суммы кредита — уточните его в банке.

! **Рефинансирование** — ОСТОРОЖНО

Считайте полную стоимость нового кредита, а не платёж в месяц. Платёж меньше часто значит срок дольше и переплату больше.

✓ **Самозапрет на кредиты** — ГОСУСЛУГИ

Ставится через Госуслуги. Защищает от займов, которые оформят на вас мошенники, и от импульсных займов.

Шаг 4. Помощь от государства

ЧТО	КОМУ	КУДА
Субсидия на ЖКУ (ст. 159 ЖК)	Расходы на ЖКУ выше доли дохода семьи, которую установил регион. Федеральный потолок — 22 %, во многих регионах ниже	Госуслуги, МФЦ, соцзащита
Единое пособие (закон № 81-ФЗ)	Семьи с детьми до 17 лет и беременные, если доход на человека ниже прожиточного минимума в регионе	Госуслуги, Соцфонд
Социальный контракт (ст. 8.1 закона № 178-ФЗ)	Малоимущие. Деньги на поиск работы, обучение, своё дело или подсобное хозяйство — под план действий	Соцзащита
Пособие по безработице	Кто встал на учёт в центре занятости. Размер зависит от прежнего заработка	Госуслуги, портал «Работа России»
Налоговый вычет (ст. 219 НК)	Кто платит НДФЛ и потратился на лечение, лекарства, обучение, спорт	Личный кабинет налогоплательщика

Малоимущие и некоторые другие категории могут получить юридическую помощь за счёт государства (закон № 324-ФЗ). Список категорий — в законе и региональных актах.

Шаг 5. Дополнительный доход

- Продайте ненужные вещи на сайтах объявлений или в комиссионке.
- Подработка: курьер, сборщик заказов, репетитор, уборка, удалённая работа.
- Работаете на себя — оформите самозанятость (закон № 422-ФЗ). Налог 4 % с оплаты от людей и 6 % от организаций, без отчётов.

Подработка учитывается в доходе семьи. Если получаете пособие или субсидию, новый доход может изменить их размер. Перед стартом проверьте условия.

Если долги уже есть

1. **Приставы списывают всю зарплату**
   Подайте приставу заявление о сохранении дохода в размере прожиточного минимума (ч. 5.1 ст. 69 закона № 229-ФЗ). Приложите справку о доходах.

2. **Долг коммунальщикам**
   Попросите управляющую компанию или поставщика о рассрочке письменно. Ответ сохраните.

3. **Долгов много, взыскать нечего**
   Долг от 25 тыс. до 1 млн ₽ и производство окончено, потому что имущества нет, — можно списать через МФЦ (ст. 223.2 закона № 127-ФЗ). Больше — через суд.

Чего не делать

- ✕ Не берите заём в МФО, чтобы закрыть другой кредит: долг вырастет.
- ✕ Не отдавайте свою карту и данные для входа в банк «за подработку» — это схема мошенников, отвечать придётся вам.
- ✕ Не переписывайте имущество на родных, чтобы спрятать от долгов: в банкротстве такие сделки оспорят.

КОДОВОЕ СЛОВО **антиминус**

Напишите его боту **@dengivzakonebot** — пришлём этот лист и разберём вашу ситуацию.
Телефон **+7 (499) 390-60-21** · labprav.ru/t/823

Не тянете кредиты и платежи? Напишите в Telegram @dengivzakonebot, сколько долгов, кому и есть ли уже приставы, — скажем, что можно сделать по закону: каникулы, сохранение дохода или списание долгов.

Нужен разбор вашего случая: письменная консультация юриста — правовая позиция, перечень документов и план действий по шагам. Заключение остаётся у вас. Запись по телефону +7 (499) 390-60-21.