

ДОЛГИ И БАНКРОТСТВО · КРЕДИТЫ

Кредитная спираль: как выйти из долговой ловушки

Закон № 353-ФЗ «О потребительском кредите» ст. 6.1-2 · Закон № 218-ФЗ «О кредитных историях» · Закон № 230-ФЗ ст. 4, 7, 8 · Закон № 229-ФЗ ст. 69 · Закон № 127-ФЗ ст. 61.2, 213.4, 213.6, 213.28, 213.30, 223.2 · ГК РФ ст. 203, 333, 385 · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Ответьте на вопросы самопроверки. Затем пройдите пять шагов: остановить новые займы, посчитать долги, попросить банк об уступках, выбрать путь, защититься от взыскания.

Как раскручивается спираль

ШАГ	ЧТО ПРОИСХОДИТ	ПЛАТЕЖИ В МЕСЯЦ
Кредит 1 — 100 000 ₽	Платёж 10 000 ₽	10 000 ₽
Не хватает — кредит 2, 50 000 ₽	+7 000 ₽	17 000 ₽
Снова не хватает — кредит 3, 80 000 ₽	+12 000 ₽	29 000 ₽

Итог: 29 000 ₽ платежей при доходе 40 000 ₽. Через несколько месяцев — просрочки, звонки, суд.

Вы в спирали? Отметьте «да»

- Берёте новый кредит или заём, чтобы заплатить по старому.
- Оформляете микрозаймы «до зарплаты».
- На кредиты уходит больше половины дохода.
- Есть просрочки, звонят из банка.
- Общий долг больше годового дохода.
- Скрываете долги от семьи, боитесь открывать почту.

1–2 «да» — пора менять стратегию. 3–4 — нужен план. 5–6 — действуйте сегодня.

Пять шагов

1 Остановите новые займы

Поставьте самозапрет на кредиты и займы — на Госуслугах или в МФЦ. Банк и МФО обязаны будут отказать. С 1 сентября 2025 года крупный кредит выдают не сразу: от 50 до 200 тыс. ₽ — через 4 часа, свыше 200 тыс. — через 48 часов. Используйте это время, чтобы передумать.

2 Посчитайте всё

Таблица: кредитор, остаток долга, ставка, платёж, просрочка. Плюс отчёт из бюро кредитных историй — там видны долги, о которых вы забыли.

3 Попросите банк об уступках

Кредитные каникулы — до 6 месяцев, если доход за 2 месяца упал больше чем на 30 % (ст. 6.1-2 закона № 353-ФЗ; есть лимиты по сумме кредита). Реструктуризация, отмена штрафов — это просьба, банк вправе отказать. Договорились — только письменно.

4 Выберите путь

Рефинансирование — если дадут ставку ниже и платёж станет посильным. Банкротство — если платить нечем: таблица ниже.

5 Защититесь от взыскания

Прожиточный минимум, звонки, признание долга — ниже.

Банкротство: что важно знать

✓ Подать можно при любой сумме

СТ. 213.4 127-ФЗ

Если платить нечем. Долг свыше 500 тыс. ₽ и просрочка 3 месяца — уже обязанность подать.

✓ Через МФЦ, без суда и затрат

СТ. 223.2 127-ФЗ

Долг от 25 тыс. до 1 млн ₽, и приставы окончили производство, потому что взыскать нечего. Есть и другие основания — уточните.

✓ Через суд — одно дело, а не два пути

СТ. 213.6 127-ФЗ

Реструктуризация — если дохода хватает на план погашения. Не хватает — суд сразу вводит продажу имущества, после неё долги списывают.

! Что не спишут

СТ. 213.28

Алименты, вред жизни и здоровью, текущие платежи. И ничего не спишут, если вы скрыли имущество или доход.

! Последствия

СТ. 213.30

5 лет сообщать о банкротстве при новых кредитах. 5 лет нельзя банкротиться повторно. 3 года нельзя руководить компанией.

Защита от взыскания

✓ Прожиточный минимум на счёте

СТ. 69 229-ФЗ

Заявление приставу или в банк — минимум сохраняют каждый месяц. На иждивенцев — больше, через суд.

✓ Лимиты звонков

СТ. 7 230-ФЗ

1 в сутки, 2 в неделю, 8 в месяц. Будни 8:00–22:00, выходные 9:00–20:00. Через 4 месяца просрочки можно отказаться от общения: заявлением через нотариуса, заказным письмом или под расписку (ст. 8).

✓ **Звонки родным и на работу**

СТ. 4 230-ФЗ

Согласие на общение с третьими лицами можно отозвать письменно в любой день.

✓ **Куда жаловаться**

ФССП

Нарушения порядка общения — в ФССП через Госуслуги. Угрозы жизни и здоровью — в полицию.

✓ **Долг продали коллектору**

СТ. 385 ГК

Пока вас не уведомили об уступке, платить новому кредитору не обязаны.

Чего не делать

- ✗ Не переводите деньги и имущество родственникам. Перед банкротством сделки за 3 года оспорят (ст. 61.2 закона № 127-ФЗ), а за сокрытие долги не спишут.
- ✗ Не открывайте «запасной» счёт в другом банке: пристав видит все счета и арестует его так же.
- ✗ Не признавайте долг ни по телефону, ни письменно: признание запускает 3-летний срок давности заново (ст. 203 ГК).
- ✗ Не берите новый заём, чтобы закрыть просрочку.

КОДОВОЕ СЛОВО

кредитная спираль

Напишите его боту @labpravabot — пришлём этот лист и разберём вашу ситуацию.

Телефон +7 (499) 390-60-21 · labprav.ru

Платежи по кредитам съедают зарплату? Напишите в Telegram @labpravabot, сколько долгов, у кого и какой у вас доход, — скажем, какой путь из листа подходит именно вам.

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.