



ДОЛГИ И БАНКРОТСТВО · КРЕДИТЫ И КОЛЛЕКТОРЫ

Долговая яма: признаки и план выхода

Закон № 353-ФЗ о потребительском кредите ст. 5, 6.1-2 · Закон № 230-ФЗ о взыскании просроченной задолженности ст. 4, 5, 7, 8 · Закон № 229-ФЗ ст. 8, 46, 69 · Закон № 127-ФЗ о банкротстве ст. 213.4, 213.10-1, 213.14, 213.28, 223.2 · Закон № 218-ФЗ о кредитных историях ст. 9.1 · ГПК РФ ст. 121, 128, 129 · ГК РФ ст. 203, 333 · УК РФ ст. 119 · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Яма — это когда новый займ берёте, чтобы закрыть старый, платежи съедают больше половины дохода или просрочка уже больше 3 месяцев. Ниже: что сделать в первую неделю, как остановить списания и звонки, и как выбрать путь — каникулы, банкротство через МФЦ или через суд.

Сколько долг может вырасти

✓ Неустойка по кредиту — не больше 20 % годовых

Ч. 21 СТ. 5 353-ФЗ

Или 0,1 % в день, если проценты за этот период не начисляют. «Пени +50–200 %» — неправда.

✓ Займ МФО — не больше 0,8 % в день

Ч. 23–24 СТ. 5 353-ФЗ

Общая переплата ограничена законом в процентах от суммы займа. Начислили больше — оспаривайте.

Первая неделя

1 Поставьте самозапрет на кредиты

Через Госуслуги или МФЦ (ст. 9.1 закона о кредитных историях). Новый займ «на эмоциях» не оформят. Есть и период охлаждения: кредит от 50 000 до 200 000 ₽ выдают через 4 часа, от 200 000 ₽ — через 48 часов.

2 Составьте описание долгов

Кредитор, сумма, просрочка, платёж. Закажите кредитную историю на Госуслугах — увидите все долги.

3 Проверьте каникулы

Доход упал больше чем на 30 % за 2 месяца — можно требовать кредитные каникулы до 6 месяцев (ст. 6.1-2 353-ФЗ). Лимиты: кредит до 450 000 ₽, автокредит до 1,6 млн ₽, карта до 150 000 ₽. При этих условиях банк не вправе отказать.

4 Проверьте давность

Долгу больше 3 лет без платежей — ничего не признавайте и не платите «немного», пока не посчитали срок (ст. 203 ГК).

Если подали в суд или пришли приставы

✓ Судебный приказ отменяется

СТ. 128–129 ГПК

Возражения — 10 дней с получения копии. Следите за почтой по адресу регистрации и за Госуслугами. После отмены кредитору нужен обычный иск.

✓ Сохраните прожиточный минимум

Ч. 5.1 СТ. 69 229-ФЗ

Заявление приставу. Без заявления могут списать всё со всех счетов.

✓ Снизить неустойку можно в суде

СТ. 333 ГК

Заявите об этом в возражениях на иск. Просить банк «отменить штрафы» можно, но он не обязан.

Звонят коллекторы

ЧТО РАЗРЕШЕНО	ЛИМИТ (СТ. 7 230-ФЗ)
Звонки	1 в сутки, 2 в неделю, 8 в месяц
Сообщения	2 в сутки, 4 в неделю, 16 в месяц
Личные встречи	1 в неделю
Время	Будни 8:00–22:00, выходные 9:00–20:00

✓ Проверьте, кто звонит

СТ. 5 230-ФЗ

Взыскивать вправе сам кредитор или компания из реестра ФССП. Нет в реестре — не платите и жалуйтесь.

✓ Откажитесь от общения

СТ. 8 230-ФЗ

Через 4 месяца после начала просрочки. Заявление через нотариуса или заказным письмом с уведомлением. Звонки родным и коллегам — только с вашего согласия, его можно отозвать (ст. 4).

✓ Куда жаловаться

СТ. 119 УК

Угрозы — заявление в полицию. Нарушение лимитов коллектором — жалоба в ФССП через Госуслуги. На банк или МФО — в Банк России.

Как выбрать путь

СИТУАЦИЯ	ПУТЬ
Платить можете, но нужна передышка	Кредитные каникулы, реструктуризация в банке по допсоглашению
Платить нечем, долг 25 000–1 000 000 ₽, производство у приставов окончено по п. 4 ч. 1 ст. 46 229-ФЗ	Внесудебное банкротство через МФЦ (ст. 223.2 127-ФЗ): без суда и управляющего, 6 месяцев
Остальные случаи	Банкротство в арбитражном суде — при любой сумме долга. Депозит на управляющего 25 000 ₽ плюс публикации

✓ Реструктуризация в суде — до 5 лет

СТ. 213.14 127-ФЗ

Это процедура внутри банкротства, а не отдельный иск. Нужен доход.

✓ Единственное жильё не продают

СТ. 446 ГПК, СТ. 213.10-1

Ипотечное единственное жильё в ряде случаев можно сохранить.

✗ Что не пишут

П. 4–6 СТ. 213.28

Алименты, вред жизни и здоровью, субсидиарную ответственность, долги при обмане кредиторов или сокрытии имущества.

Обязанность подать на банкротство — при долге от 500 000 ₽ и просрочке 3 месяца (ст. 213.4). Это не условие: право есть при любой сумме.

Чего не делать

- ✗ Не переписывайте имущество на родных: сделки за 3 года оспорит управляющий, а долги могут не списать.
- ✗ Не ждите от реструктуризации платежа «долг делить на срок»: 600 000 ₽ на 5 лет под 20 % — около 15 900 ₽ в месяц, а не 10 000 ₽.
- ✗ Не признавайте старый долг письменно, пока не посчитали давность.
- ✗ Не игнорируйте письма из суда: 10 дней на возражения быстро проходят.

КОДОВОЕ СЛОВО

яма 2025

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

Платежи съедают зарплату, звонят коллекторы? Напишите в Telegram @labpravabot, сколько должны, кому и есть ли производства у приставов, — скажем, какой путь вам подходит: каникулы, МФЦ или суд.

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.