

# JAK PORADZIĆ SOBIE Z NADMIERNYM ZADŁUŻENIEM?



MINISTERSTWO  
SPRAWIEDLIWOŚCI

www.ms.gov.pl

Projekt finansowany z budżetu państwa  
realizowany przez Powiat Średzki

**HONESTE VIVERE**  
FUNDACJA

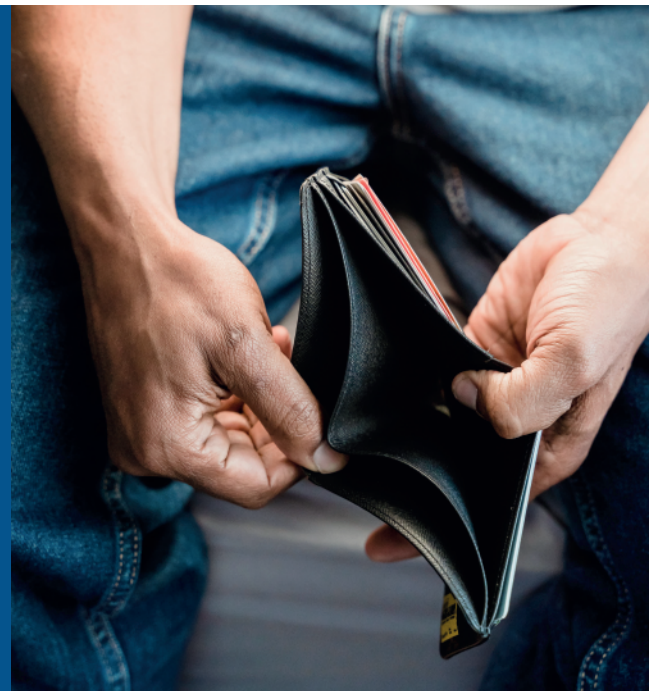


Zacznijmy od tego co to jest nadmierne zadłużenie, a mianowicie nadmierne zadłużenie to nic innego jak sytuacja, w której człowiek „dłużnik” nie jest w stanie na bieżąco spłacać swoich zobowiązań. Zazwyczaj bierze się to stąd, że człowiek zaciąga duży kredyt nie będąc w stanie pozwolić sobie na jego bieżącą spłatę zaciąga kolejną pożyczkę w banku czy też parabanku. Te drugie znacznie trudniej jest później spłacić z uwagi na fakt, że mają one zwykle dużo wyższe oprocentowanie niż pożyczka w zwykłym banku. Przy czym konsument w chwili zaciągnięcia owej pożyczki, nie myśli o konsekwencjach jej zaciągnięcia tylko myśli o tym, aby na bieżąco spłacić już wcześniej zaciągnięte zobowiązanie. Dopiero później okazuje się jak wysoko była oprocentowana pożyczka z parabanku i z jakimi kosztami się to wiąże.

Nadto wpływ na tego typu sytuację może mieć pogorszenie się utraty płynności finansowej spowodowanej wzrostem wysokich cen tj. tzw. „inflacją” przez co rosną koszty utrzymania mieszkania/wynajmu jak i wzrastają koszty samego życia. Dodatkowym aspektem może być utrata płynności finansowej spowodowana przez zmniejszenie lub całkowitą utratę dochodów.

## DLATEGO ABY UNIKAĆ nadmiernego zadłużenia ważne jest aby:

- racjonalnie planować swój domowy budżet z miesiąca na miesiąc;
- poprosić o pomoc swoich bliskich – przecież to nic złego prosić o pomoc;
- spróbować znaleźć sposób na zwiększenie swoich dochodów – chociażby przez poszukanie dodatkowej pracy zarobkowej nawet w formie zdalnej;
- skontaktować się ze swoim bankiem czy pożyczkodawcą celem przesunięcia raty lub jej pomniejszenia w danym miesiącu. W przypadku pożyczek w zwykłych bankach jest możliwe zawieszenie raty spłaty czy tzw. wakacji kredytowych;
- **nie zaciągać kolejnych pożyczek czy kredytów.**



Pożyczki czy kredyty mają to do siebie, że zwykle są rozciągnięte w czasie. Osoba chcąc zaciągnąć kolejne zobowiązanie finansowe musi wykazać się myśleniem perspektywicznym, przyszłościowym bowiem powinna umieć przewidzieć, że w życiu mogą wydarzyć się różne zdarzenia, które będą niosły za sobą konsekwencje mające wpływ na bieżące zadłużenia. **Przed zaciągnięciem kolejnego zobowiązania powinna zadać sobie najpierw kilka pytań:**

- Czy będzie mnie stać na spłatę raty w przypadku utraty płynności finansowej?
- Czy mam jakieś oszczędności albo jestem w stanie coś odłożyć w przypadku sytuacji gdybym utracił pracę lub przebywał na zwolnieniu lekarskim z powodu niezdolności do pracy?
- Czy będzie mnie stać na zapłacenie rat/raty jeżeli wzrośnie ona z powodu podwyższenia stóp procentowych?

Podsumowując świadomość finansowa jest bardzo ważna uwzględnia m.in. zrozumienie swoich dochodów i wydatków, znajomość swoich wszystkich zobowiązań finansowych, a także osoba o wysokiej świadomości finansowej nadzoruje na bieżąco swoje finanse i ustanawia realistyczne cele finansowe.