

Как выбраться из долговой ямы

5 простых советов, которые помогут рассчитаться с долгами



☐ Отдавайте долги со всего, на чём случайно сэкономили	Это простой способ выбраться из долговой ямы по кредитам и займам: не тратьте то, что не успели потратить. Не пошли на мастер-класс, сорвался поход, отменили встречу — пустите сэкономленное на платёж. Это мелочь, но каждый неожиданный выход без трат — шаг к погашению долга
☐ Пользуйтесь методом снежного кома	Начните с самого маленького долга — заплатите в первую очередь его. Внесите все платежи по нему, а по остальным платите минимум. Это снизит финансовую нагрузку. Так шаг за шагом можно выйти из долговой ямы и чувствовать реальный прогресс
☐ Избавьтесь от бесполезных трат	Есть термин «думспендинг» — это когда человек бездумно тратит деньги, чтобы снять стресс. 38% людей попали в долговую яму из-за думспендинга. Проверьте свои траты: возможно, там есть ненужные покупки. Только не отказывайтесь от радостей и не снижайте уровень жизни: все мы любим побаловать себя кофе навынос или новой игрой на приставке
☐ Измените условия кредитов и займов	У кредиторов всегда есть программы для заёмщиков, которым сложно платить. И это не банкротство. Не стесняйтесь спрашивать, если чувствуете, что не справляетесь. Например, рефинансирование объединяет несколько долгов в один, снижая процент и платёж. По кредитке понизьте лимит, чтобы не тратить лишнее. А если потеряли доход, можно попросить реструктуризацию или кредитные каникулы для передышки. Даже с микрозаймами есть выход из долговой ямы
☐ Продайте ненужные вещи	Вещи, которые кажутся вам бесполезными, могут пригодиться кому-то другому. Способ это проверить — расхламление. Покопайтесь в шкафах и продайте ненужное на Авито или в группах, а вырученные деньги направьте в дело. По статистике, средний чек на Авито за телефон — 18 200 ₽: кому-то это покроет ежемесячный платёж по займу и приблизит выход из долговой ямы. А может, ещё и останется