**НАСКОЛЬКО ВЫ ЗАКРЕДИТОВАНЫ? КРАТКИЙ ЧЕК-ЛИСТ**

**Сейчас и психологически, и экономически тяжело иметь долги. Предлагаем проверить, насколько обосновано ваше беспокойство, и решить, нужны ли вам кредитные каникулы или реструктуризация (ниже все полезные ссылки, как их получить).**

**✅ Оцените степень вашей закредитованности**

*Проверьте, какую часть вашего дохода сейчас составляют выплаты по кредитам, ипотеке и другим обязательствам.*

*Оцениваем ответ:*

* ниже 30% – хорошо, вам не о чем волноваться,
* до 40% – подумайте о возможности сокращения расходов и поиске дополнительного дохода,
* 50–60% – предельный уровень, брать в долг больше категорически нельзя,
* 80% – срочно найдите решение, как погасить часть долга или отсрочить выплаты. Вам необходимо экстремально сократить свои расходы, узнать о мерах государственной и иной поддержки, которые полагаются вам или вашей семье, обратиться к работодателю за возможной помощью.

**Лайфхак:** Сейчас можно отложить или реструктуризировать выплаты по кредитам на специальных условиях. Читайте об этом [здесь](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202004030061?index=0).

**✅ Проанализируйте ситуацию в сфере своей занятости. Есть ли риски уменьшения дохода**

***Отрасли, которым сейчас сложнее всего:***

* *Транспорт и логистика, ориентированные на международные перевозки.*
* *Торговля товарами и услугами европейских и американских поставщиков.*
* *Российские компании-партнеры тех, кто объявил об уходе из России (полный список* [*здесь*](https://journal.tinkoff.ru/news/brands-left-russia)*).*
* *Компании, чьи иностранные партнеры находятся в государствах, признанных недружественными (полный список* [*здесь*](https://ria.ru/20220307/perechen-1777030742.html)*).*

**Лайфхак:** В случае ликвидации, сокращения штата компания обязана выплатить работникам выходное пособие. Обо всех деталях можно прочитать [здесь](https://www.glavbukh.ru/hl/337134-vyplata-vyhodnogo-posobiya-pri-uvolnenii-po-sokrashcheniyu-shtata).

**✅ Проверьте, какие задолженности у вас есть сейчас**

**Где можно получить эту информацию: Где можно получить эту информацию: :**

* на сайте «Госуслуги» (задолженности по ЖКУ, налогам, штрафам и пр.),
* в отделении банка или через call-центр, мобильный или интернет-банк, терминал или банкомат,
* в бюро кредитных историй (об этом мы [писали здесь](https://xn--80apaohbc3aw9e.xn--p1ai/article/kak-uznat-svoyu-kreditnuyu-istoriyu/)),
* на [сайте](https://fssp.gov.ru/) или в мобильном приложении Федеральной Службы судебных приставов.

**Лайфхак:** Проверять задолженности лучше регулярно через личный кабинет на портале «Госуслуги». Например, автомобильные штрафы можно обжаловать в течение 10 дней или заплатить с дисконтом 50% в первые 20 дней. Стоит также обратить внимание, что пени на задолженность по оплате услуг ЖКХ выросли из-за изменения ключевой ставки, к которой привязан их размер.

❓ Какие действия стоит предпринять, если вы понимаете, что долговая нагрузка высока?

**Есть несколько актуальных способов снижения долговой нагрузки:**

* для сокращения долга по услугам ЖКХ обратитесь в УК вашего дома для реструктуризации долга,
* для снижения кредитной нагрузки договоритесь с банком о [реструктуризации](https://xn--80apaohbc3aw9e.xn--p1ai/article/gde-vzyat-kredit-ot-vybora-banka-do-vygodnogo-pogasheniya/) долга или [кредитных каникулах](https://t.me/FinZozhExpert/779).

Источник: [Редакция МоиФинансы](https://xn--80apaohbc3aw9e.xn--p1ai/)

Автор: [Ия Кузьменко](https://xn--80apaohbc3aw9e.xn--p1ai/author/1742)