

Пошаговый план снижения ежемесячных платежей

Для кредитов, кредитных карт и микрозаймов

Цель этой инструкции — помочь быстро разобраться, какие законные способы снижения долговой нагрузки стоит проверить в первую очередь. Не нужно начинать с нового займа: сначала соберите цифры и оцените доступные варианты.

Главное правило

Не берите новый дорогой займ только для того, чтобы закрыть старый, пока не посчитали общую долговую нагрузку и альтернативы.

1. Соберите полную картину долгов

Запишите все обязательства в одну таблицу. Пока долги разбросаны по приложениям банков и МФО, невозможно понять реальную нагрузку.

Кредитор	Остаток долга	Платеж / мес.	Ставка	Просрочка
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

- Посчитайте общую сумму ежемесячных платежей.
- Сравните ее с вашим стабильным доходом после обязательных бытовых расходов.
- Отдельно отметьте кредитные карты и МФО: именно они часто сильнее всего увеличивают нагрузку.

2. Определите, насколько критична нагрузка

Платежи до 30% дохода	Обычно есть смысл сначала проверять рефинансирование и оптимизацию условий.
30–50% дохода	Нагрузка уже существенная: важно проверить реструктуризацию, объединение обязательств и снижение платежа.
Более 50% дохода	Высокий риск просрочек. Нужен комплексный расчет вариантов, а не новый кредит “до зарплаты”.
Платежи выше дохода	Текущая модель выплат, как правило, неустойчива. Нужна оценка законных способов урегулирования задолженности.

3. Проверьте вариант №1 — рефинансирование

- Подходит прежде всего тем, у кого нет серьезных просрочек и кредитная история еще позволяет получить новое предложение.
- Смысл: заменить один или несколько дорогих кредитов новым кредитом с более удобной ставкой и/или сроком.
- Сравнивайте не только ставку, но и итоговый ежемесячный платеж, срок и общую переплату.
- Не подавайте одновременно много заявок в разные банки: частые запросы могут ухудшить кредитный профиль.

4. Проверьте вариант №2 — реструктуризация текущих долгов

- Обратитесь к текущему кредитору до того, как просрочка станет длительной.
- Запросите варианты: увеличение срока, уменьшение платежа, перенос даты платежа, временную отсрочку или иной доступный график.
- Подготовьте подтверждение снижения дохода или иных обстоятельств, если кредитор его запрашивает.
- Все договоренности фиксируйте письменно или в официальном приложении/личном кабинете кредитора.

5. Проверьте вариант №3 — объединение нескольких обязательств

- Цель — заменить несколько разрозненных платежей одним более понятным графиком.
- Особенно полезно проверить, если одновременно есть кредит, кредитные карты и несколько займов.
- Оценивайте итоговую стоимость: меньший ежемесячный платеж иногда достигается только за счет сильного увеличения срока.

6. Отдельно разберите кредитные карты

- Проверьте минимальный платеж, ставку, комиссии и платные услуги.
- Перестаньте использовать карту для новых покупок, если долг уже не уменьшается.
- Уточните у банка возможность перевода карточной задолженности в фиксированный график платежей или другой продукт с понятным сроком.

7. Отдельно разберите микрозаймы

- Соберите по каждому МФО: тело долга, начисленные проценты, просрочку и фактически внесенные суммы.
- Не продлевайте займы автоматически, не понимая итоговую стоимость продления.
- Проверьте возможность реструктуризации, рассрочки или иного изменения графика у конкретного МФО.
- Если выплаты объективно неподъемны, не обещайте кредитору суммы, которые вы не сможете внести: сначала оцените общий сценарий урегулирования задолженности.

8. Сократите необязательные расходы по кредитам

- Проверьте, есть ли платные подписки, сервисные пакеты, SMS-услуги и другие дополнительные списания.
- По страховкам и дополнительным услугам выясните, возможен ли отказ или возврат в вашем конкретном случае и как это повлияет на условия кредита.
- Не прекращайте обязательные платежи только потому, что обнаружили спорную услугу: сначала получите письменный расчет и правовую оценку.

9. Если платить по текущему графику уже невозможно

Если даже после снижения расходов и переговоров сумма обязательных платежей остается неподъемной, имеет смысл сравнить обычные банковские решения с юридическими способами урегулирования задолженности.

- Оцените реальный свободный доход после обязательных расходов.
- Не скрывайте наличие просрочек, исполнительных производств, залогового имущества и других важных обстоятельств при консультации.
- Попросите специалиста показать не один вариант, а сравнение сценариев: продолжение текущих выплат, реструктуризация, объединение и законные процедуры урегулирования долга.

10. План действий на ближайшие 72 часа

Сегодня	Соберите все долги и посчитайте общий ежемесячный платеж.
Сегодня	Отметьте обязательства с самой высокой ставкой, просрочкой и минимальными платежами.
Завтра	Запросите у банков/МФО доступные варианты изменения условий и зафиксируйте ответы.
В течение 72 часов	Сравните 2–3 сценария и выберите тот, который реально уменьшает нагрузку, а не просто переносит проблему.

Мини-чеклист перед принятием решения

- ☐ Я знаю точный остаток по каждому долгу.
- ☐ Я знаю общую сумму платежей в месяц.
- ☐ Я понимаю, сколько денег реально могу направлять на долги без нового займа.
- ☐ Я запросил варианты изменения условий у текущих кредиторов.
- ☐ Я сравнил рефинансирование, реструктуризацию и объединение долгов.
- ☐ Я понимаю, что произойдет, если ничего не менять ближайшие 3–6 месяцев.

Хотите понять, какой вариант уменьшения платежей подходит именно вам?

Подготовьте сумму долга, текущий платеж, доход и информацию о просрочках — по этим данным можно сравнить несколько сценариев и рассчитать возможную нагрузку.

[ЗАПРОСИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ В ЧАТЕ MAX](#)

Важно: инструкция носит информационный характер. Условия рефинансирования, реструктуризации и иных программ определяются кредиторами и зависят от конкретной ситуации. Не прекращайте платежи без понимания правовых и финансовых последствий.