



STOP!

spirali zadłużenia

DOKUMENT PROGRAMOWY

KAMPANIA
SPOŁECZNA



FUNDACJA NADZIEJA DLA ZDROWIA

Szanowni Państwo,

obecnie Polacy posiadają ponad 28 mln aktywnych zobowiązań kredytowych, a 2,45 mln osób boryka się z trudnościami w ich spłacie. Na koniec września 2025 r. łączna kwota niespłaconych zobowiązań kredytowych i pozakredytowych konsumentów wyniosła 84,6 mld zł, co oznacza, że **co dwunasta pełnoletnia osoba nie reguluje swoich płatności na czas**. Przeciętne zaległe zadłużenie sięga 34,5 tys. zł¹ na osobę.

Na skalę masowych zaległości składają się pojedyncze, prywatne historie, u których podłoża leżą trudności ekonomiczne gospodarstw domowych, ale także narastające problemy psychologiczne. Rośnie odsetek osób, które wskazują problemy finansowe jako główne źródło stresu.

Choć w porównaniu do zeszłego roku odsetek Polaków deklarujących trudności finansowe spadł o 10 punktów procentowych – z 48% do 38% – to poziom napięcia wynikający z sytuacji materialnej wciąż wzrasta. **Obecnie 41% badanych odczuwa silny stres związany z finansami, podczas gdy w 2021 roku było to 34%**². W raporcie OECD zauważono, że osoby o najniższych dochodach w Polsce, a więc potencjalnie narażone na trudności finansowe częściej zgłaszają objawy depresji³.

Eksperti zwracają uwagę, że w obliczu rosnących trudności finansowych kluczowe staje się odpowiedzialne zarządzanie domowym budżetem. Odpowiednie planowanie wydatków i unikanie nieprzemysłanych cięć może pomóc w zachowaniu równowagi między oszczędnościami a jakością

¹Dług Trendy, BIG InfoMonitor: <https://media.big.pl/dlug-trendy>

²Badanie „Kondycja domowych budżetów Polaków”, przeprowadzonego na zlecenie Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor

³ https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2023/12/poland-country-health-profile-2023_80434439/f597c810-en.pdf

życia. Ważne jest również rozwijanie wiedzy finansowej, co pozwala lepiej zarządzać środkami i unikać długoterminowych zobowiązań, które mogą ponad możliwości obciążyć budżet domowy, co zwykle jest pierwszym krokiem do wejścia w spiralę zadłużenia.

Napięcie natury finansowej mają wymiar społeczny:

- **Co trzeci Polak doświadcza pogorszenia zdrowia psychicznego z powodu problemów finansowych,**
- **40% osób traktuje temat długu jako wstydlivy,**
- **W 2024 r. odnotowano blisko 4,8 tys. prób samobójczych, w których problemy finansowe były istotnym czynnikiem ryzyka.**

Analizy wskazują, że głównym źródłem trudności finansowych nie są niskie dochody, lecz nadmierne zadłużenie:

- 50% Polaków wskazuje je jako główną przyczynę problemów,
- 30% – niewłaściwe zarządzanie budżetem,
- 20% – niskie zarobki,

Co trzeci Polak doświadcza pogorszenia zdrowia psychicznego z powodu problemów finansowych. Aż połowa Polaków wskazuje je jako główną przyczynę problemów, podczas gdy 20% wskazuje na niskie zarobki, a 30% – na niewłaściwe zarządzanie budżetem⁴.

Pogarszająca się sytuacja finansowa wielu osób przekłada się również na wzrost ryzyka samobójstw. W 2024 r. odnotowano niemal 4,8 tys. prób samobójczych⁵. Wiele osób wstydzi się swoich problemów finansowych, co prowadzi do podejmowania pochopnych i często niekorzystnych decyzji. Ograniczony

⁴ Badanie „Kondycja domowych budżetów Polaków” zrealizowane metodą CAWI przez Quality Watch na zlecenie BIG InfoMonitor, na próbie 1045 Polaków w wieku 18+, październik 2024 r.

⁵ <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze>

dostęp do finansowania bankowego zmusza część osób do sięgania po droższe pożyczki pozabankowe, szczególnie wśród bezrobotnych, studentów, seniorów czy rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji

W Polsce problem ma również wymiar społeczny: dług jest stygmatyzowany i 40% Polaków traktuje temat długu jako wstydlivy co utrudnia szukanie pomocy.¹ Nadmierne zadłużenie wyraźnie zwiększa ryzyko pogorszenia zdrowia psychicznego szczególnie wtedy, gdy dług jest wysoki, rośnie lub gdy osoba ma poczucie, że nie panuje nad swoją sytuacją finansową.

Dlatego powołujemy społeczną kampanię Stop Spirali Zadłużenia, której celem jest:

- Zwrócenie uwagi na konieczność dbałości o dobrostan i zdrowie psychiczne Polaków, szczególnie osób z problemami finansowymi;
- Edukacja i ostrzeżenie przed konsekwencjami nadmiernego zadłużenia;
- Wskazywanie narzędzi wsparcia dla osób zmagających się z problemami finansowymi;
- Podkreślenie, że podstawą na drodze edukacji i wyjścia z problemu spirali zadłużenia jest kompletna i łatwo dostępna informacja o zobowiązaniach;
- Zwrócenie uwagi na narastający problem społeczny regulowania zobowiązań poprzez zaciąganie kolejnych krótkoterminowych pożyczek;
- Zagwarantowanie obywatelom bezpiecznego i szczelnego systemu wymiany informacji o zadłużeniu kredytowym i poza kredytowym.

Istotą kampanii jest zbudowanie świadomości społecznej problemu i edukacja w zakresie ostrzeżenia przed konsekwencjami nadmiernego zadłużenia oraz wskazywanie narzędzi, które pomagają minimalizować poczucie osamotnienia osób zmagających się z problemami finansowymi. Zwracamy przy tym uwagę, że fundamentalne znaczenie dla bezpieczeństwa i dalszego rozwoju zdrowego systemu finansowego ma uszczelnienie systemu i prowadzenie wiarygodnego i rzetelnego zbierania danych dotyczących zobowiązań z systemu bankowego i pozabankowego.

Kampania ma na celu przedstawienie problemu nadmiernego zadłużenia z perspektywy pojedynczych osób oraz mechanizmów, które do tego prowadzą. Kluczowe jest zbudowanie świadomości wśród instytucji publicznych, które w świetle prac nad nową ustawą o kredycie konsumenckim powinny nie tylko zwrócić uwagę na kwestię edukacji oraz strukturalnego wsparcia dla osób z problemami finansowymi, ale również znaczeniu spójnego obrazu zobowiązań klienta monitorowanego na bieżąco, w połączeniu z danymi na temat spłacalności i praktykami poszczególnych instytucji finansowych.

W tym celu rekomendujemy działania edukacyjne, powołanie grupy doradczej oraz wzmocnienie mechanizmów uszczelniających system. Zachęcamy do współpracy instytucje publiczne, organizacje pozarządowe oraz liderów społecznych.

GŁÓWNE PRZEKAZY KAMPANII

- Spirala zadłużenia jako zjawisko zagraża wszystkim Polakom, konieczna jest edukacja w zakresie odpowiedzialnego pożyczania w trosce o dobrostan społeczny i zdrowie psychiczne.
- Polacy są ostrożni wobec udostępniania danych finansowych, szczególnie gdy chodzi o instytucje inne niż banki, dlatego też konieczna jest relacja z instytucją zaufania publicznego.
- Tylko pełny obraz zobowiązań finansowych pojedynczej osoby z problemem nadmiernego zadłużenia daje możliwość zaplanowania procesu wyjścia ze spirali zadłużenia.

AMBASADORZY KAMPANII

Ambasadorzy to głos kampanii – osoby, które będą nieść jej idee i przekazy w mediach, angażując odbiorców. Ich zadaniem jest zarówno promowanie wartości kampanii, jak i inspirowanie do aktywnego udziału w jej działaniach.

- **Magdalena Stужиńska** – aktorka
- **Kacper Kuszewski** – aktor



Magdalena Stужиńska



Kacper Kuszewski

EKSPERCI KAMPANII

Ambasadorzy kampanii to eksperci, którzy nie tylko reprezentują nasze wartości, ale również dzielą się swoją specjalistyczną wiedzą w kluczowych obszarach: psychologii, prawie i finansach. Dzięki ich zaangażowaniu kampania zyskuje merytoryczne wsparcie i autorytet, a przekazy kierowane do odbiorców są rzetelne, wiarygodne i praktyczne.

- **Prof. dr hab. Katarzyna Sekścińska, psycholog finansowy i ekonomista**
- **Roman Pomianowski, psycholog społeczny**
- **Dominika Nawrocka, edukatorka finansowa**
- **Dr Piotr Toczyski, socjolog, psycholog**



Dominika Nawrocka



**prof.
Katarzyna Skeścińska**



Roman Pomianowski



dr Piotr Toczyski



PATRONI KAMPANII

- Stowarzyszenie Aquila
- BIG Infomonitor
- BIK – Biuro Informacji Kredytowej
- Fundacja GPW
- Federacja Konsumentów
- Fundacja Młodzieżowej Przedsiębiorczości
- Sieć Przyjaciół Zdrowia Psychicznego
- Stowarzyszenie Program Wsparcia Zadłużonych