



STOP!

spirali zadłużenia

RAPORT O SPIRALI ZADŁUŻENIA

Psychiczne koszty
nadmiernego zadłużenia

2026





Program działa pod patronatem



SPIS TREŚCI

CEL BADANIA	2
WSTĘP	3
KAMPANIA SPOŁECZNA STOP SPIRALI ZADŁUŻENIA	5
JAKIE SĄ CELE KAMPANII STOP SPIRALI ZADŁUŻENIA?	7
EKSPERCI I AMBASADORZY	8
KOMENTARZE EKSPERTÓW	9
GŁÓWNE WNIOSKI Z BADANIA	14
WYNIKI BADANIA	17
CZĘŚĆ I – SKALA PROBLEMU	17
CZĘŚĆ II – FINANSE A PROBLEMY PSYCHICZNE	20
CZĘŚĆ III – POSZUKIWANIE WSPARCIA W KRYZYSIE FINANSOWYM A TEMAT TABU	25
STRUKTURA DEMOGRAFICZNA	28
PODSUMOWANIE RAPORTU	29

CEL BADANIA

Badanie zostało przeprowadzone w celu lepszego zrozumienia, w jaki sposób trudności finansowe (m.in. nadmierne zadłużenie, korzystanie z pożyczek pozabankowych czy brak stabilności dochodów) wpływają na stan psychiczny Polaków. Celem badania jest także poznanie powodów, dla których Polacy sięgają po pożyczki poza formalnym systemem bankowym, potwierdzenie świadomości skutków zaciągania zobowiązań bez wcześniejszej oceny zdolności kredytowej oraz ocena umiejętności rozpoznawania ryzyka nadmiernego zadłużenia.

Badanie ma na celu:

- **Zbadanie opinii Polaków na temat powiązania trudności finansowych z ryzykiem wystąpienia problemów zdrowia psychicznego, w tym depresji.**
- **Określenie poziomu wstydu i otwartości w ujawnianiu informacji o zadłużeniu.**
- **Ocenę roli wsparcia społecznego w radzeniu sobie ze stresem finansowym.**

Przeprowadzono je na reprezentatywnej grupie dorosłych Polaków (N=1003) w styczniu 2026 r. przez agencję badawczą SW Research na zlecenie Fundacji Nadzieja dla Zdrowia.

Wyniki badania mogą stanowić podstawę do rozwijania programów wsparcia, prowadzenia działań edukacyjnych oraz pogłębiania analiz naukowych dotyczących osób zagrożonych problemami psychicznymi oraz wykluczeniem wynikającymi z wpadnięcia w spiralę zadłużenia.

WSTĘP

Szanowni Państwo,

obecnie Polacy posiadają ponad 28 mln aktywnych zobowiązań kredytowych, a 2,45 mln osób boryka się z trudnościami w spłacie zobowiązań kredytowych i pozakredytowych. Kolejne 1,8 mln osób ma niespłacone zaległości pozakredytowe, takie jak np. bieżące rachunki za media, telefon i internet, czynsz czy alimenty. Warto też dodać, że około 400 tysięcy Polaków – z 2,41 mln dłużników – ma jednocześnie problemy z terminową spłatą obu kategorii zaległego zadłużenia. Na koniec listopada 2025 r. łączna kwota niespłaconych zobowiązań kredytowych i pozakredytowych konsumentów wyniosła 82,7 mld zł¹, co oznacza, że **co dwunasta pełnoletnia osoba nie reguluje swoich płatności na czas**.

Problemy finansowe to nie tylko „kłopot w budżecie” – badania pokazują, że są one silnie powiązane z kondycją psychiczną. Wpadnięcie w spiralę zadłużenia wiąże się z istotnym wzrostem ryzyka występowania depresji, zaburzeń lękowych, przewlekłej bezsenności oraz wypalenia psychicznego. Osoby funkcjonujące w gospodarstwach domowych dotkniętych problemami finansowymi są istotnie bardziej narażone na zaburzenia zdrowia psychicznego niż osoby niedoświadczające takich trudności. W przeglądzie systematycznym 40 badań obserwacyjnych wykazano, że stres finansowy konsekwentnie wiąże się z wyższym ryzykiem depresji i gorszym dobrostanem psychicznym, zwłaszcza w grupach o niższych dochodach.²

Pogarszająca się sytuacja finansowa wielu osób przekłada się również na wzrost ryzyka samobójstw. Meta-analiza obejmująca dziesiątki badań z 20 krajów wykazała, że stres finansowy oraz bezrobocie wiążą się z podwyższonym ryzykiem samobójstwa (dla stresu finansowego i bezrobocia ryzyko było wyraźnie wyższe niż u osób bez tych obciążeń).³ W 2024 r. w Polsce odnotowano niemal 4,8 tys. prób samobójczych zakończonych zgonem.⁴ Z danych Komendy Głównej Policji wynika, że w 2024 roku ponad 300 osób dokonało zamachu samobójczego zakończonego śmiercią z powodu złej sytuacji finansowej i nadmiernego zadłużenia.⁵

Jednocześnie świadomość społeczna dotycząca ponoszenia nadmiernego ryzyka finansowego nadal pozostaje na bardzo niskim poziomie. Polacy rzadko korzystają z bezpłatnych możliwości sprawdzenia własnej zdolności kredytowej, często również lekceważą konsekwencje zjawiska jakim jest nadmierne zadłużenie i możliwość utraty zdolności regulowania własnych obciążeń finansowych. Na dodatek dla wielu Polaków ich kondycja finansowa nadal stanowi temat tabu, z którym nie należy się dzielić z nikim, nawet z najbliższymi osobami.

Wiele osób wstydy się swoich problemów finansowych, co prowadzi do podejmowania pochopnych i często niekorzystnych decyzji. Wyniki badań potwierdzają, że problemy finan-

sowe, zwłaszcza w środowisku rodzinnym, mogą być postrzegane jako sytuacje bezalternatywne. W połączeniu z presją społeczną, poczuciem osamotnienia oraz brakiem wsparcia instytucjonalnego i społecznego znacząco zwiększają one ryzyko wystąpienia problemów związanych z dobrostanem psychicznym.

Dostępne dane jednoznacznie wskazują, że problemy finansowe stanowią jedną z głównych przyczyn pogorszenia kondycji psychicznej społeczeństwa w Polsce. **Co trzeci dorosły Polak deklaruje obniżenie dobrostanu psychicznego w związku z trudnościami ekonomicznymi. Jednocześnie dla znacznej części osób zadłużenie pozostaje obszarem obciążonym poczuciem wstydu i społecznej stygmatyzacji.** Milczenie osób w kryzysie związanym z nadmiernym zadłużeniem pogłębia izolację, utrudnia podejmowanie prób wyjścia z kryzysu oraz sprzyja kumulowaniu się zarówno problemów finansowych, jak i emocjonalnych.

Zadłużenie należy zatem postrzegać jako czynnik ryzyka porównywalny z innymi poważnymi stresorami o znaczeniu zdrowotnym. Niniejszy raport wskazuje również, że źródłem kryzysów finansowych nie są wyłącznie niskie dochody, lecz przede wszystkim nadmierne zadłużenie oraz niewiedza dot. ryzyka związanego z brakiem lub niewystarczającym sprawdzeniem i oceną zdolności i wiarygodności kredytowej. Niniejszy raport wskazuje, że Polacy często mierzą się z nadmiernym zadłużeniem będącym często wynikiem pominięcia lub lekceważenia badania zdolności/możliwości regulowania przyszłych zobowiązań. W konsekwencji część osób – sięga po wysoko kosztowe produkty finansowe oferowane poza sektorem bankowym. Praktyka ta często prowadzi do dalszego pogłębiania presji psychicznej oraz utraty poczucia kontroli nad własną sytuacją życiową.

Celem niniejszego raportu jest zwrócenie uwagi na nierozzerwalny związek pomiędzy bezpieczeństwem finansowym a zdrowiem psychicznym.

Przedstawione analizy i wnioski mają służyć nie tylko pogłębieniu wiedzy na temat skali i charakteru tego zjawiska, lecz także stanowić podstawę do inicjowania systemowych działań profilaktycznych i edukacyjnych.

Przeciwdziałanie spirali zadłużenia należy postrzegać nie tylko jako wyzwanie o charakterze ekonomicznym, lecz również jako istotny element polityki zdrowia publicznego oraz troski o jakość życia społeczeństwa.

1. Dług Trendy, BIG InfoMonitor: <https://media.big.pl/dlug-trendy>. 2. Richardson T, Elliott P, Roberts R. The relationship between personal unsecured debt and mental and physical health: a systematic review and meta-analysis. Clin Psychol Rev. 2013 Dec;33(8):1148-62. doi: 10.1016/j.cpr.2013.08.009. Epub 2013 Sep 10. PMID: 24121465. 3. Roelfs DJ, Shor E. Financial Stress, Unemployment, and Suicide - A Meta-Analysis. Crisis. 2023 Nov;44(6):506-517. doi: 10.1027/0227-5910/a000908. Epub 2023 May 17. PMID: 37194640. 4. <https://zwjr.pl/artykuly/raport-zachowania-samobojcze-2020-2025> 5. <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze/63803,Zamachy-samobojcze-od-2017-roku.html>

KAMPANIA SPOŁECZNA STOP SPIRALI ZADŁUŻENIA

Kampania Stop Spirali Zadłużenia ma na celu budowanie świadomości odpowiedzialnego pożyczania oraz ochrony przed spiralą długów i jej negatywnymi konsekwencjami, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu na zdrowie psychiczne.

Jednym z ważnych celów kampanii jest podnoszenie świadomości społecznej na temat kluczowej roli oceny wiarygodności kredytowej dla bezpieczeństwa finansowego Polaków.

Drugim równie istotnym celem jest przeciwdziałanie rosnącemu nadmiernemu zadłużeniu, które wynika z pomijania danych na temat indywidualnych możliwości regulowania zobowiązań, co prowadzi do trudności w spłacie długu i coraz częstszego popadania w spiralę zadłużenia.

Kluczowe jest w tej sytuacji dotarcie zarówno do osób, które borykają się z problemami finansowymi oraz ich mentalnymi skutkami, jak i edukowanie ich w zakresie zarządzania własnym budżetem.

Ponadto wskazanie im sposobów na wychodzenia z kryzysu spirali zadłużenia, w tym prowadzenie działań profilaktycznych związanych z monitorowaniem bieżących zobowiązań. Wszystko po to, aby w porę rozpoznać zagrożenia i uchronić przed ryzykiem nadmiernego zadłużenia i zaciąganiem kolejnych zobowiązań.

Pragniemy zwrócić szczególną uwagę na to, jak istotna jest edukacja dotycząca zarządzania finansami oraz dostęp do wiarygodnych źródeł informacji. Właściwe podejście do budżetu domowego i umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji finansowych mogą znacząco przyczynić się do poprawy stanu zdrowia psychicznego oraz zapobiegać wysokiemu odsetkowi samobójstw popełnianych na tle finansowym.

Program zakłada aktywizację społeczeństwa i będzie zachęcać do dzielenia się trudnymi doświadczeniami. Wszystko po to, by pokazać, że sfera finansów nie jest obszarem tabu.

W trudnych sytuacjach finansowych będzie można skorzystać z pomocy powołanych w tym celu instytucji monitorujących zadłużenie oraz świadczących opiekę w zakresie rzecznictwa interesów osób w kryzysach finansowych. Równie istotnym elementem programu będzie ochrona i rozwój przejrzystego oraz zaufanego systemu wymiany informacji finansowej wraz z edukacją na temat jego istnienia w polskim społeczeństwie.

Pomóc w skutecznym dotarciu do społeczeństwa ma zaangażowanie ambasadorów i ekspertów promujących odpowiedzialność finansową w dziedzinie zdrowia psychicznego i wsparcie w sytuacji kryzysu na tle spirali długów oraz zarządzania finansami. Grupa ekspertów będzie wspierać konsumentów, ucząc ich, jak dbać o zdrowie psychiczne i finansowe, rozpoznawać zagrożenia oraz unikać pułapek związanych z nadmiernym zadłużeniem.

Razem chcemy zadbać o bezpieczeństwo ekonomiczne i psychiczne społeczeństwa, tworząc przestrzeń do otwartej dyskusji oraz wsparcia dla wszystkich, którzy potrzebują pomocy w tym obszarze.



JAKIE SĄ CELE KAMPANII STOP SPIRALI ZADŁUŻENIA?



Zwrócenie uwagi na konieczność dbałości o **dobrostan i zdrowie psychiczne Polaków**, szczególnie osób z problemami finansowymi.



Edukacja i ostrzeganie polskiego społeczeństwa przed konsekwencjami nadmiernego zadłużenia.



Wskazywanie narzędzi wsparcia dla osób zmagających się z problemami finansowymi.



Podkreślenie, że podstawą na drodze edukacji i niewpadania w spiralę zadłużenia jest **kompletna i łatwo dostępna informacja o zobowiązaniach**.



Zwrócenie uwagi na narastający **problem społeczny** regulowania istniejących już zobowiązań poprzez zaciąganie kolejnych krótkoterminowych pożyczek.



Zagwarantowanie obywatelom **bezpiecznego i szczelnego systemu wymiany informacji o zadłużeniu kredytowym i pozakredytowym**.

EKSPERCI I AMBASADORZY

Eksperci



Dominika Nawrocka
edukatorka finansowa



**prof.
Katarzyna Skeścińska**
psycholog finansowy
i ekonomista



Roman Pomianowski
psycholog społeczny



dr Piotr Toczyski
socjolog, psycholog

Ambasadorzy



Magdalena Stużyńska



Kacper Kuszewski

KOMENTARZE EKSPERTÓW

// DR HAB. KATARZYNA SEKŚCIŃSKA, PROF. UW
PSYCHOLOG FINANSOWY I EKONOMISTA



Zdrowie finansowe w sposób fundamentalny oddziałuje na wszystkie obszary naszego funkcjonowania – psychiczny, fizyczny i społeczny.¹ Jego kluczowym filarem jest poczucie bezpieczeństwa finansowego, które obecnie deklaruje jedynie nieco ponad 40% Polaków, zarówno w perspektywie kilku, jak i kilkunastu lat.² Jest to poziom niepokojąco niski, zwłaszcza w kontekście powszechności korzystania z kredytów i innych form zobowiązań finansowych.

Bezpieczeństwo finansowe może być zagrożone, gdy poziom zadłużenia przekracza akceptowalne granice, nawet bez formalnych opóźnień w spłacie. Często wymaga to rezygnacji z podstawowych potrzeb życiowych. Badania wykazują, że zdrowe finanse mogą chronić przed depresją i lękiem w stresujących sytuacjach, a ich brak prowadzi do obniżenia jakości życia.

Badania przeprowadzone w czasie pandemii SARS-CoV-2 pokazują, że zdrowe finanse są kluczowe w ochronie przed nasileniem objawów depresji i lęku w sytuacjach długotrwałego stresu.³ Posiadanie zobowiązań finansowych samo w sobie nie zwiększa podatności na problemy psychiczne; istotne jest natomiast obciążenie budżetu oraz doświadczenie trudności w ich spłacie. Te problemy negatywnie wpływają na zadowolenie z życia i poczucie bezpieczeństwa finansowego, a ich skutki mają charakter długofalowy.^{1,2}

Trudności finansowe znacząco wpływają na relacje w gospodarstwach domowych. Utrwalone stereotypy ról płciowych, które przypisują mężczyznom obowiązek zarabiania, a kobietom zarządzanie budżetem, wciąż kształtują postawy i emocje. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni często odczuwają wstyd, poczucie winy i lęk, co obniża ich samoocenę i prowadzi do unikania rozmów o problemach finansowych. W efekcie wiele osób boryka się z trudnościami finansowymi w samotności.⁴

Dane wskazują, że 41% polskich par ujawnia problemy finansowe tylko w bardzo poważnych sytuacjach, a 7% nigdy tego nie robi⁴. Choć 80% jest gotowych rozmawiać z partnerem o trudnościach w spłacie kredytów, chęć sięgnięcia po zewnętrzne wsparcie jest niska – tylko 21% rozważa rozmowę z doradcą finansowym, 24% z rodziną, a 16% z przyjaciółmi. Barrierami są silne emocje oraz kulturowe przekonania, które zniechęcają do rozmów o pieniądzu, ponieważ problemy finansowe postrzegane są jako osobiste niepowodzenie.

Trudności finansowe, ukrywane w tajemnicy, mają tendencję do eskalacji, co prowadzi do zaciągania nowych zobowiązań i spirali zadłużenia. W związkach partnerskich ujawnienie poważnych, długo skrywanych problemów finansowych często narusza zaufanie i poczucie bezpieczeństwa, co może powodować trwałe szkody. Zaufanie, kluczowe dla zdrowych relacji, opiera się na szczerych rozmowach, w tym dotyczących finansów.

Przewlekłe trudności finansowe są poważnym stresorem, prowadzącym do chronicznego napięcia, zaburzeń snu, wysokiego ciśnienia i innych problemów zdrowotnych. Mogą także zwiększać ryzyko sięgania po alkohol i inne substancje psychoaktywne, co sprzyja rozwojowi uzależnień.⁵

Zbyt wysokie zadłużenie i trudności w jego obsłudze negatywnie wpływają na funkcjonowanie społeczne, psychiczne i zdrowotne, obniżając jakość życia i w skrajnych przypadkach prowadząc do destabilizacji. W związku z powszechnością zadłużenia i jego poważnymi konsekwencjami, przeciwdziałanie spiralom zadłużenia staje się kluczowym wyzwaniem społecznym.

// ROMAN POMIANOWSKI, SOCJOLOG SPOŁECZNY

Problemy finansowe, zadłużenie w szczególności, jest dziś jednym z najsilniejszych źródeł długotrwałego stresu. Ponad 80% Polaków uważa, że mogą one prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, a 40% badanych bezpośrednio odczuwa ich negatywny wpływ na stan psychiczny. Niewypłacalność przestaje być wyłącznie kwestią niedomykającego się budżetu, problemem finansowym czy prawnym. Problem zaczyna żyć własnym życiem niszcząc wszystkie ważne sfery życia osoby, ale też najczęściej własnej rodziny. Traci się nie tylko zdolność kredytową, osobistą wiarygodność, poczucie bezpieczeństwa a także poczucie kontroli/wpływu na własne życie. Znikają przyjaciele, pryskają marzenia i plany życiowe. Wszystko zaczyna koncentrować się wokół jednego – co dalej? Przyszłość jawi się w czarnych kolorach a poczucie bycia „bankrutem” odbiera resztki szacunku do siebie, sprzyja pesymizmowi oraz poczuciu totalnej bezradności, bierności. Ukrywanie się, ucieczka przed



¹ Financial health of Europeans, 2025, Sekścińska dla EFPA Europe i Better Finance

² Zdrowie finansowe Polaków, 2024, Sekścińska dla EFPA, PAB WIB, PFR

³ Financial Factors and Psychological Distress during the COVID-19 Pandemic in Poland, 2022, Sekścińska i wsp. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(3), Article 1798. DOI: 10.3390/ijerph19031798.

⁴ Miłość i pieniądze, 2025, Sekścińska dla Goldman Sachs TFI

⁵ np. Sweet E, Nandi A, Adam EK, McDade TW. The high price of debt: household financial debt and its impact on mental and physical health. Soc Sci Med. 2013 Aug;91:94-100. doi: 10.1016/j.socscimed.2013.05.009

wierzycielami powoduje tylko narastanie problemów, które mają już charakter postępujący, szczególnie jeśli możliwie wcześnie nie zostaną podjęte racjonalne działania zaradcze.

Zadłużenie często wiąże się z uczuciem niepokoju, lęku oraz poczuciem wstydu, co potwierdza 36% zadłużonych Polaków. Wstyd sprzyja ukrywaniu problemów, wycofaniu, odkładaniu rozmów i unikaniu pomocy. Ten mechanizm dodatkowo pogłębia fakt, że 25% Polaków nie ma wsparcia emocjonalnego, co zwiększa ryzyko izolacji, obniżonego nastroju chronicznego stresu. Brak zaufania do instytucji prawnych i finansowych, który deklaruje blisko jedna czwarta badanych sprawia, że wiele osób zostaje z problemami finansowymi w poczuciu beznadziei i samotności.

Zagrożenie zadłużeniem ma charakter absolutnie „demokratyczny” – dotyczy osób obojga płci, w każdym wieku, nie baczny na pozycję społeczną czy wykształcenie.

Niepokojące jest to, że stres finansowy dotyka także osoby dobrze wykształcone – wysoki poziom niepokoju deklaruje co czwarty Polak z wyższym wykształceniem. Oznacza to, że pogłębiające się kłopoty z zaległościami finansowymi nie wynikają jedynie z braku wiedzy czy kompetencji, ale z poczucia bezradności.

Z perspektywy psychologicznej kluczowe jest więc przede wszystkim możliwie wczesne rozpoznanie problemu, przecięcie/zahamowanie „błędnego koła” spirali zadłużenia. Pułapką staje się dość powszechna strategia zaciągania kolejnych, coraz droższych pożyczek z przeznaczeniem na spłatę najpilniejszych zobowiązań. W istocie nie służą one rozwiązaniu problemu a są sposobem jedynie na chwilowe uczucie spokoju, ulgi w obłędzie stresu zadłużenia.

Popaść w zadłużenie można bardzo łatwo. Jedną chybioną decyzją finansową, nieprzemyślane wydatki, brak odpowiedzialnego zarządzania osobistymi finansami, problemy rodzinne, np. rozwód, ale też czynniki losowe, np. utrata pracy, problemy zdrowotne oraz wszelkie inne przyczyny utraty lub istotnego obniżenia dochodów. Wyjście z długów jest realne i możliwe, ale zawsze jest procesem rozłożonym w czasie, pełnym wyzwań i trudności.

Dobrze jeśli towarzyszy mu zdrowe/konstruktywne wsparcie, które niweluje nagminne poczucie wstydu, izolacji i bezradności.

// DR PIOTR TOCZYSKI, SOCJOLOG, PSYCHOLOG



Zestawienie wniosków z polskiego raportu „Stop Spirali Zadłużenia 2026” z międzynarodowymi dokumentami i badaniami naukowymi (np. ze Szwajcarii, Szwecji, Niemiec, Wielkiej Brytanii i Chile) pokazuje uderzającą zbieżność. To, co w Polsce jest dziś silnym przekonaniem społecznym i doświadczeniem codziennym, w innych krajach bywa już opisane językiem klinicznym, potwierdzone w rejestrach i oszacowane w twardych wskaźnikach. Wniosek jest wspólny: nadmierne zadłużenie nie jest wyłącznie problemem ekonomicznym. To krytyczny czynnik ryzyka dla zdrowia psychicznego, somatycznego i dla przeżycia. Zestawmy polską percepcję społeczną z międzynarodową rzeczywistością kliniczną oraz mechanizmami, które nauka już dobrze rozpoznaje.

Podsumujmy.

- **Depresja.** Ponad 80% respondentów uważa, że problemy finansowe zwiększają ryzyko poważnych problemów zdrowotnych, w tym depresji. Międzynarodowe dokumenty dostarczają tutaj potwierdzenia klinicznego, wskazując na wielokrotnie wyższe ryzyko wystąpienia tej choroby oraz wyraźnie częstsze stosowanie leków przeciwdepresyjnych wśród osób zadłużonych.
- **Wpływ osobisty.** Raport wskazuje, że 40% Polaków odczuwa negatywny wpływ finansów na stan psychiczny, a co czwarta osoba ma doświadczenia, które realnie odbiły się na jej psychice. Dowody międzynarodowe opisują to przez pryzmat mechanizmu „kosztu psychologicznego” i koncepcji „smutnego długu”, wykazując powiązania długu z bólem fizycznym, zaburzeniami snu oraz zjawiskiem błędnego koła.
- **Samobójstwa.** Polska diagnoza wskazuje na ponad 300 zgonów samobójczych rocznie (dane za 2024 r.) bezpośrednio powiązanych z nadmiernym zadłużeniem. Międzynarodowe badania rejestrowe potwierdzają tę zależność, wykazując około 2,5-krotnie wyższe ryzyko śmierci samobójczej u dłużników znajdujących się w systemach egzekucyjnych.
- **Osamotnienie.** Z raportu wynika, że 25% badanych pozostaje bez wsparcia emocjonalnego, a dla 43% dłużników ich sytuacja finansowa jest tematem wstydliwym. Międzynarodowa literatura definiuje to jako mierzalne zjawisko izolacji społecznej (social disconnectedness), które jest jednym z najsilniejszych czynników prowadzących do pogorszenia stanu zdrowia osób w kryzysie finansowym.

// DR HAB. WALDEMAR ROGOWSKI, PROF. SGH
GŁÓWNY ANALITYK GRUPY BIK



Blisko połowa Polaków jest obecnie zadłużona, a 21% korzysta z pożyczek pozabankowych, które często wiążą się z wyższym kosztem i większym ryzykiem. Jednocześnie ponad 46% badanych obawia się spirali zadłużenia, a jako główne konsekwencje braku spłaty chwilówek wskazuje narastanie długów i odsetek. To pokazuje, że świadomość ryzyka istnieje, ale nie zawsze idzie w parze z działaniami zapobiegawczymi.

Dane jasno pokazują, że największym zagrożeniem związanym z zaciąganiem pożyczek na spłatę poprzednich jest spirala zadłużenia – potwierdza to prawie połowa Polaków (46%). Brak spłaty chwilówek najczęściej prowadzi do szybkiego narastania długów i odsetek. Dlatego kluczowe jest podejmowanie decyzji finansowych z wyprzedzeniem, a nie pod presją.

Warto korzystać z dostępnych na rynku instytucji i narzędzi, które pozwalają sprawdzić i kontrolować swoje zobowiązania. Tymczasem ponad 50% Polaków nigdy nie analizowało swojej historii kredytowej, co potwierdza brak nawyku panowania nad swoimi długami. Regularna weryfikacja zadłużenia pozwala wcześniej reagować i unikać kosztownych konsekwencji.

Możliwość korzystania z jednej zintegrowanej i kompleksowej bazy, która gromadzi informacje o zaciągniętych kredytach i pożyczkach, takiej jak BIK, to najlepszy sposób na utrzymanie porządku w finansach osobistych. To także jeden z najskuteczniejszych sposobów ochrony przed spiralą zadłużenia, szczególnie w sytuacjach nagłych wydatków i niepewności finansowej. Jedna, centralna baza danych przynosi wymierne korzyści zarówno konsumentom, jak i całemu systemowi finansowemu. Umożliwia bieżące monitorowanie jakości portfela kredytowego dzięki niemal natychmiastowej wymianie informacji między instytucjami finansowymi. Centralizacja danych przyspiesza i ujednolica ocenę zdolności kredytowej, umożliwia szybką decyzję, a jednocześnie chroni konsumentów przed ukrywaniem zobowiązań i wpadaniem w spiralę zadłużenia.

GŁÓWNE WNIOSKI Z BADANIA

Skala problemu

48,3%



Blisko 48,3% Polaków jest obecnie zadłużonych.

21,0%



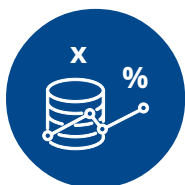
Co piąty Polak (21%) korzysta z pożyczek pozabankowych (chwilówki, szybkie pożyczki).

46,2%



Blisko 46,2% Polaków uważa spiralę zadłużenia za jeden z negatywnych skutków zaciągania pożyczek.

46,0%



Zdaniem badanych główne konsekwencje braku spłaty chwilówek to namnożenie się długów (46%) i wzrost zadłużenia z powodu odsetek (46%).

33,3%



Co trzeci Polak obawia się, że nie poradzi sobie z nieprzewidzianym wydatkiem, takim jak awaria, choroba czy utrata pracy.

Finanse a problemy psychiczne

80%



Ponad **80% Polaków** uważa, że **problemy finansowe** mogą zwiększać ryzyko poważnych problemów zdrowotnych, w tym depresji.

40%



40% Polaków podkreśla, że **problemy finansowe** negatywnie wpływają na ich stan psychiczny.

25%



Co czwarta osoba w Polsce doświadczyła **trudności finansowych**, które odbiły się **negatywnie** na jej kondycji psychicznej.

25%



Co czwarty Polak z wyższym wykształceniem deklaruje wysoki poziom niepokoju finansowego.

43%



Blisko połowa zadłużonych (**43%**) Polaków uważa **temat zadłużenia i kondycji finansowej** za wstydlivy.

25%



Aż **25% Polaków** pozostaje **bez wsparcia emocjonalnego**. Pogłębia to **poczucie izolacji** w trudnych momentach.

Poszukiwanie wsparcia w kryzysie finansowym a temat tabu

19%



Tylko **co piąty** Polak jest **chętny** dzielić się swoją sytuacją finansową:

19%



- z doradcą (19%) lub
- instytucją finansową (19%).

25%



Blisko **1/4** Polaków deklaruje, że **nie ufa** instytucjom finansowym.

51%

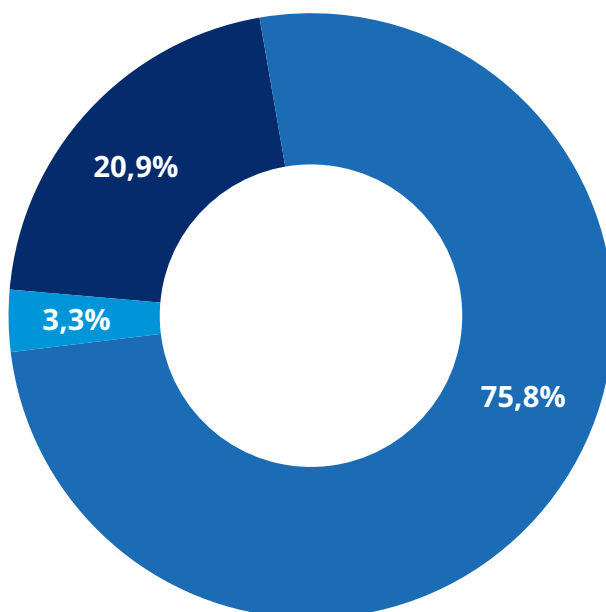


Co drugi Polak (51%) **nie korzysta** z żadnych instytucji do **analizy** swojej historii kredytowej.

WYNIKI BADANIA

CZĘŚĆ I – SKALA PROBLEMU

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy korzystał(a) Pan/Pani z pożyczek pozabankowych (np. chwilówki, pożyczki online)?



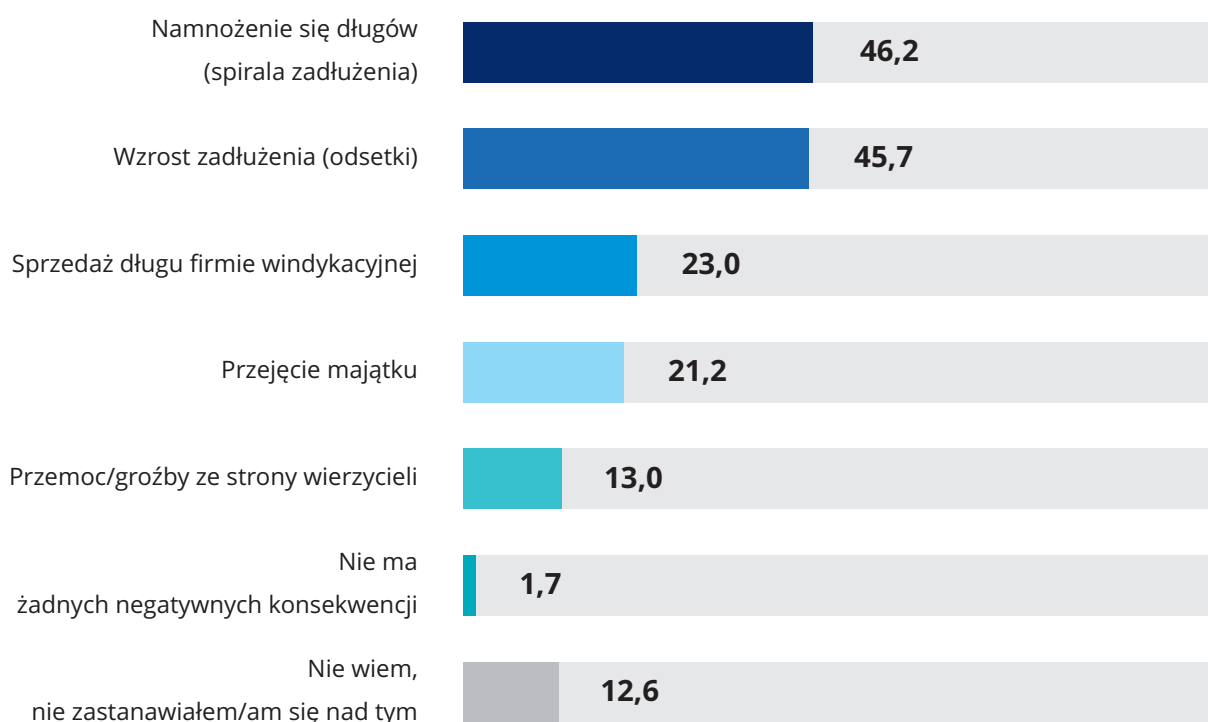
● tak ● nie ● nie pamiętam / trudno powiedzieć

Wniosek:

Blisko 48,3% Polaków jest obecnie zadłużonych, a co piąty Polak (21%) korzysta z pożyczek pozabankowych (chwilówki, szybkie pożyczki).

Dane pokazują, że pożyczki pozabankowe w ostatnich 12 miesiącach nie są zjawiskiem marginalnym: 20,9% respondentów odpowiada „tak”, co potwierdza wniosek, że co piąty Polak korzystał w tym okresie z rozwiązań takich jak chwilówki czy pożyczki online.

Jakie według Pana/Pani są negatywne konsekwencje braku spłaty pożyczki zaciągniętej poza formalnym systemem (bez baz BIK, BIG, chwilówki itp.)?

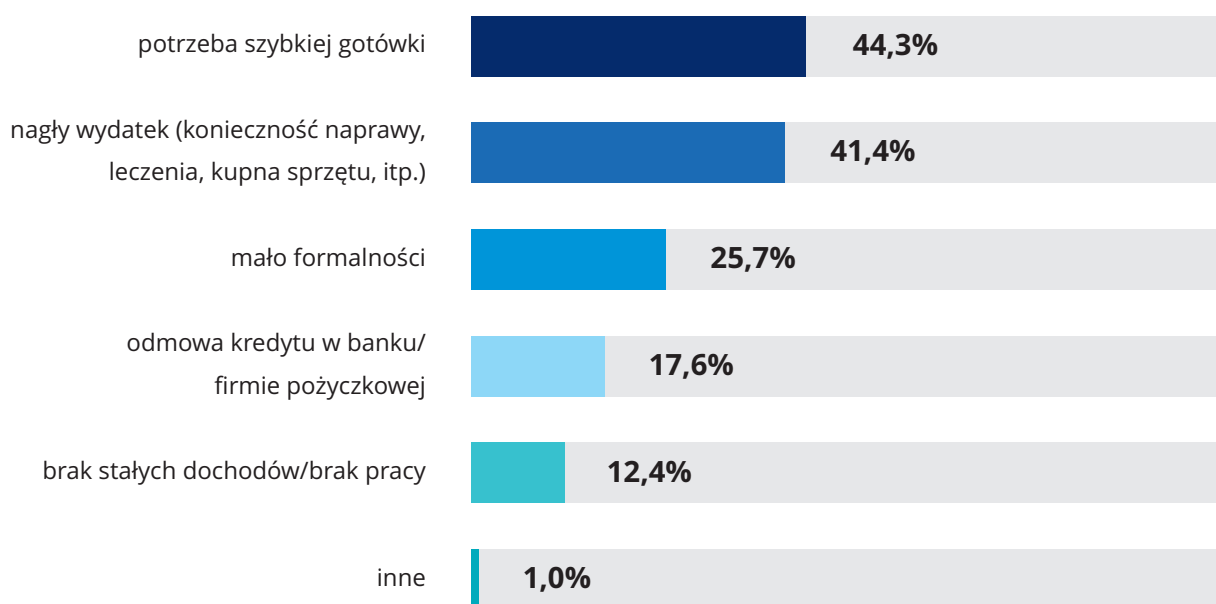


Wniosek:

Blisko 46,2% Polaków uważa spiralę zadłużenia za jeden z negatywnych skutków zaciągania pożyczek.

Respondenci najczęściej wskazują, że brak spłaty pożyczki zaciągniętej poza formalnym systemem prowadzi przede wszystkim do spirali zadłużenia: aż 46,2% obawia się „namnożenia się długów”, a niemal tyle samo (45,7%) – wzrostu zadłużenia przez odsetki, co pokazuje, jak łatwo zobowiązanie może zacząć „żyć własnym życiem” i wymykać się spod kontroli. Kolejne wskazywane konsekwencje to sprzedaż długu firmie windykacyjnej (23,0%), ryzyko przejęcia majątku (21,2%) oraz przemoc lub groźby ze strony wierzycieli (13,0%). Tylko 1,7% uważa, że nie ma żadnych negatywnych skutków, a 12,6% przyznaje, że nie wie lub nie zastanawiało się nad tym.

Jakie były główne powody, dla których korzystał(a) Pan/Pani z pożyczek pozabankowych?



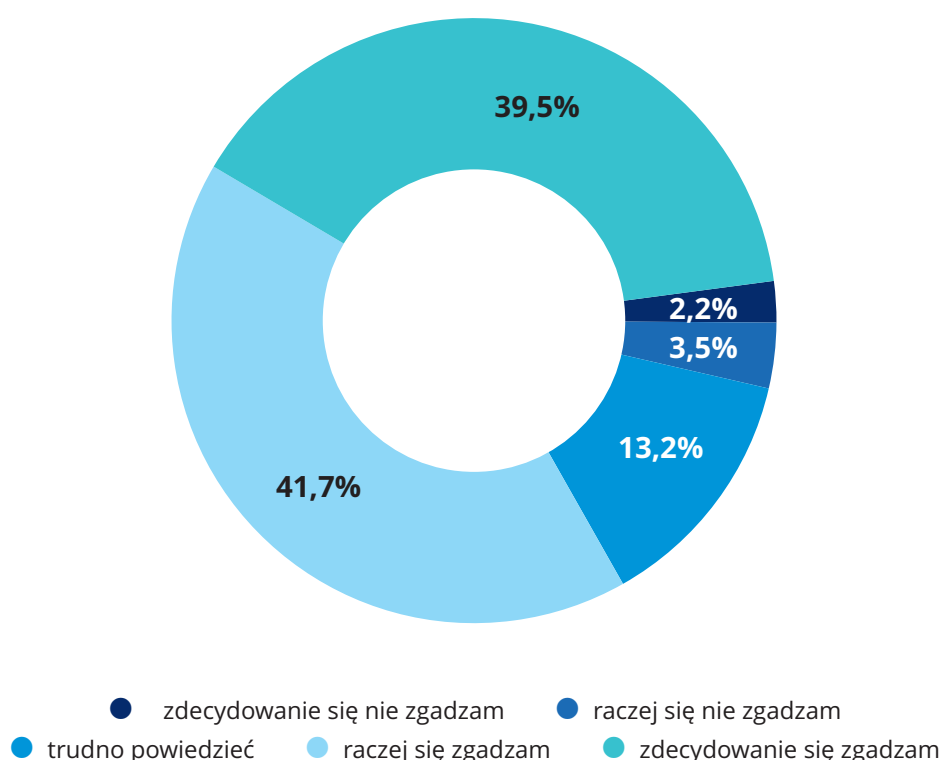
Wniosek:

Co trzeci Polak obawia się, że nie poradzi sobie z nieprzewidzianym wydatkiem, takim jak awaria, choroba czy utrata pracy.

Zjawisku narastania skali zadłużenia, w szczególności łącznej kwoty nieregulowanych zobowiązań, towarzyszy obniżanie się poziomu oszczędności Polaków. W sposób szczególny dotyczy to osób w wieku emerytalnym, które tradycyjnie oszczędzały na tzw. „czarną godzinę”. Niestety postępujący wzrost kosztów życia przy nieproporcjonalnym waloryzowaniu świadczeń dotyka tę szczególną, stale rosnącą liczebnie grupę Polaków.

CZĘŚĆ II – FINANSE A PROBLEMY PSYCHICZNE

Na ile zgadza się Pan/Pani z twierdzeniem:
 „Problemy finansowe mogą zwiększać ryzyko
 poważnych problemów zdrowotnych, w tym depresji”?

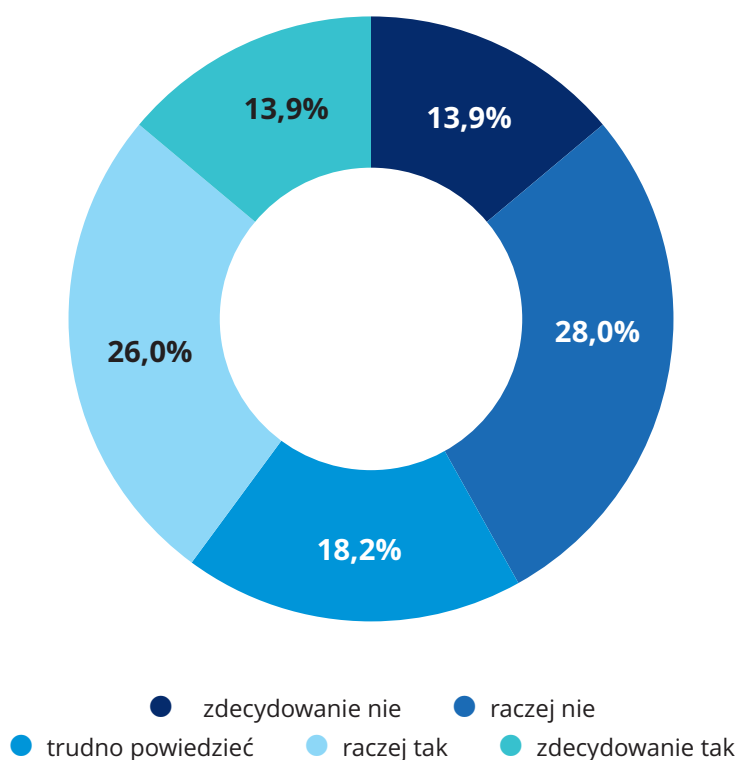


Wniosek:

Ponad 80% Polaków uważa, że problemy finansowe mogą zwiększać ryzyko poważnych problemów zdrowotnych, w tym depresji.

Aż 81% Polaków jest zdania, że problemy finansowe mogą prowadzić do depresji – to ważny sygnał społeczny pokazujący, że stres związany z pieniędzmi jest powszechnie postrzegany nie tylko jako kłopot „w portfelu”, ale realne obciążenie psychiczne. Taka opinia dobrze koresponduje z wnioskami z badań naukowych: przegląd systematyczny wykazał, że stres finansowy jest konsekwentnie powiązany z wyższym ryzykiem depresji, a meta-analizy sugerują, że zadłużenie wiąże się z większym prawdopodobieństwem problemów psychicznych, w tym depresji.

Czy kiedykolwiek doświadczył(a) Pan/Pani problemów finansowych, które negatywnie wpłynęły na Pana/Pani zdrowie psychiczne?

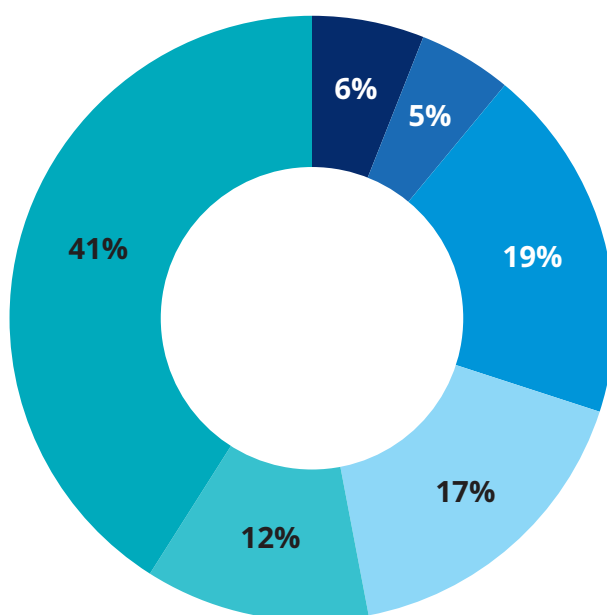


Wniosek:

40% Polaków podkreśla, że problemy finansowe negatywnie wpływają na ich stan psychiczny.

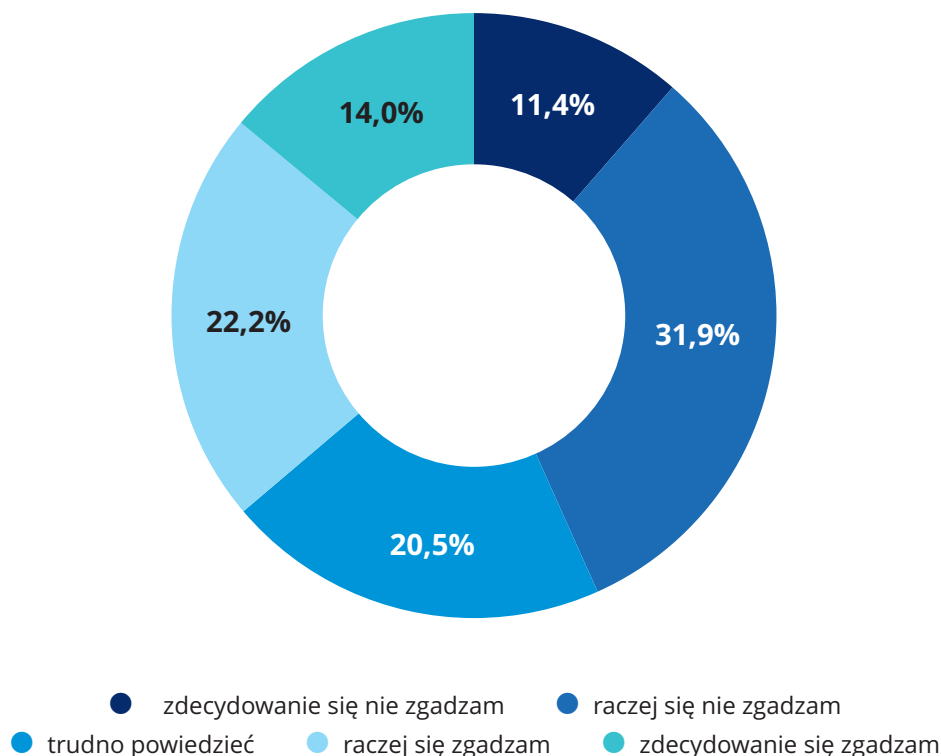
Blisko 40% Polaków deklaruje, że doświadczyła trudności finansowych, które negatywnie odbiły się na jej kondycji psychicznej – to pokazuje, że dla dużej części społeczeństwa stres związany z pieniędzmi przekłada się na realne pogorszenie samopoczucia, takie jak długotrwałe napięcie, lęk czy obniżony nastrój.

Jakie były główne powody, dla których korzystał(a) Pan/Pani z pożyczek pozabankowych?



- potrzeba szybkiej gotówki
- nagły wydatek (konieczność naprawy, leczenia, kupna sprzętu, itp.)
- mało formalności
- odmowa kredytu w banku/firmie pożyczkowej
- brak stałych dochodów/brak pracy
- inne

**Na ile zgadza się Pan/Pani z twierdzeniem:
„Temat mojego zadłużenia jest wstydlivy”?**



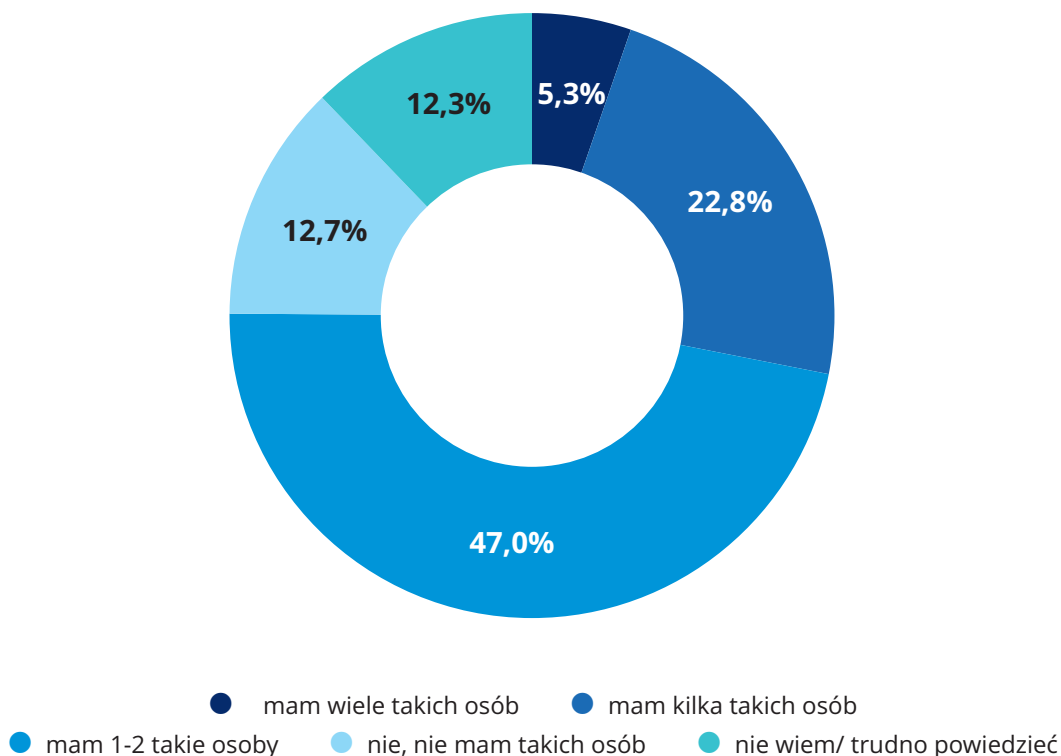
Wniosek:

Blisko połowa zadłużonych (43%) Polaków uważa temat zadłużenia i kondycji finansowej za wstydlivy.

Ponad jedna trzecia Polaków uważa, że mówienie o zadłużeniu jest wstydlive, co pokazuje, jak silna wciąż jest społeczna presja i stygmatyzacja wokół problemów finansowych. Wstyd oraz poczucie krzywdy stosunkowo często doświadczane przez osoby zadłużone są uczuciami szczególnie destruktywnymi. Zamiast mobilizować do aktywnego mierzenia się z problemami sprzyjają ukrywaniu się lub podejmowaniu działań manipulacyjnych czy roszczeniowych. Pogarsza to tylko funkcjonujący społecznie stereotyp osoby dłużnika, który wszystko podpisze.

Zaledwie 14% badanych bez oporów podzieliłoby się informacjami o własnym zadłużeniu. Taka bariera sprawia, że wiele osób zwleka z szukaniem pomocy, ukrywa trudności przed bliskimi i instytucjami, a długi mogą narastać w ciszy – zamiast zostać zatrzymane na wczesnym etapie, gdy wsparcie (np. doradztwo, restrukturyzacja zobowiązań, rozmowa z psychologiem) jest najskuteczniejsze.

**Czy w razie sytuacji stresujących finansowo ma Pan/Pani osobę,
do której można się zwrócić po wsparcie emocjonalne?**



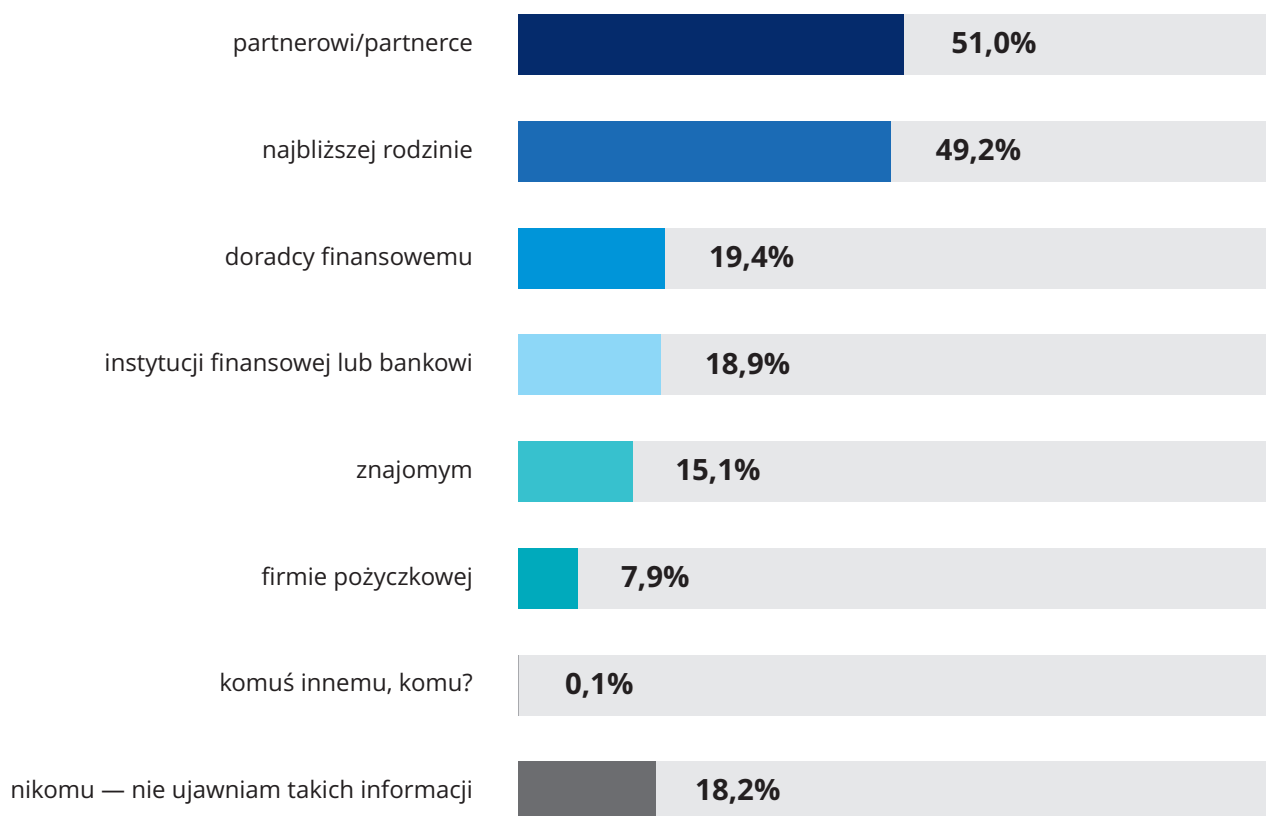
Wniosek:

**Aż 25% Polaków pozostaje bez wsparcia emocjonalnego.
Pogłębia to poczucie izolacji w trudnych momentach.**

Z przedstawionych danych wynika, że w sytuacjach stresujących finansowo dysponujemy niewielką siecią wsparcia społecznego. Większość osób ma do kogo zwrócić się po wsparcie emocjonalne. Najczęściej respondenci wskazują, że mają zaledwie 1-2 takie osoby (47% badanych), znacznie rzadziej pojawia się odpowiedź, że ma się wiele takich osób (5,3%). Jednocześnie 12,7% badanych mówi wprost, że nie ma nikogo, do kogo mogłoby się zwrócić. Samotność w sytuacji kryzysowej bywa istotnym czynnikiem spustowym dla zachowań autodestruktywnych, samobójstwa w szczególności.

CZĘŚĆ III – POSZUKIWANIE WSPARCIA W KRYZYSIE FINANSOWYM A TEMAT TABU

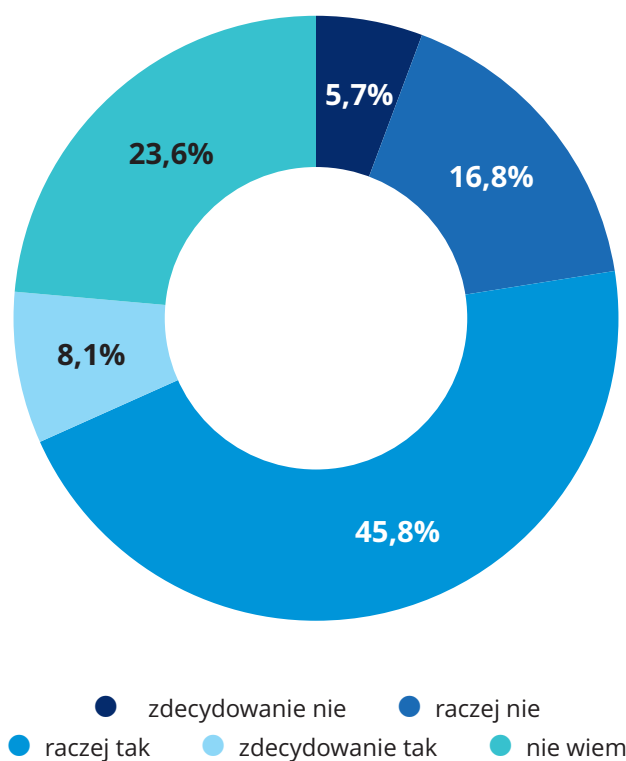
Komu był(a)by Pani/i skłonny/a ujawnić informacje
na temat swojej sytuacji finansowej?



Wniosek:

Tylko co piąty Polak jest chętny dzielić się swoją sytuacją finansową z doradcą (19%) lub instytucją finansową (19%).

Czy ufa Pan/Pani, że instytucje finansowe odpowiednio chronią informacje o Pańskich zobowiązaniach i historii kredytowej?

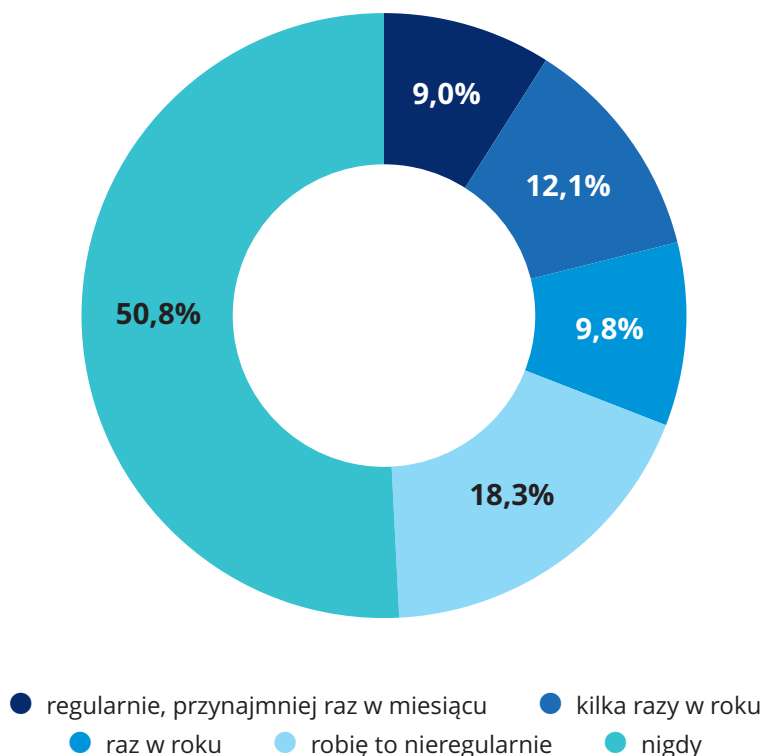


Wniosek:

Blisko ¼ Polaków deklaruje, że nie ufa instytucjom finansowym.

Wyniki pokazują umiarkowane zaufanie do tego, że instytucje finansowe właściwie chronią informacje o zobowiązaniach i historii kredytowej: 53,9% badanych deklaruje zaufanie (45,8% „raczej tak” i 8,1% „zdecydowanie tak”). Jednocześnie 22,5% respondentów wyraża brak zaufania (16,8% „raczej nie” i 5,7% „zdecydowanie nie”) – co potwierdza wniosek. Na uwagę zasługuje też wysoki odsetek osób niezdecydowanych: 23,6% odpowiada „nie wiem”, co może wskazywać na niepewność i brak jasnej wiedzy, jak takie dane są w praktyce zabezpieczane.

Jak często analizuje Pan/Pani swoje zadłużenie lub historię kredytową z pomocą instytucji innej niż bank (np. w BIK, KRD)?



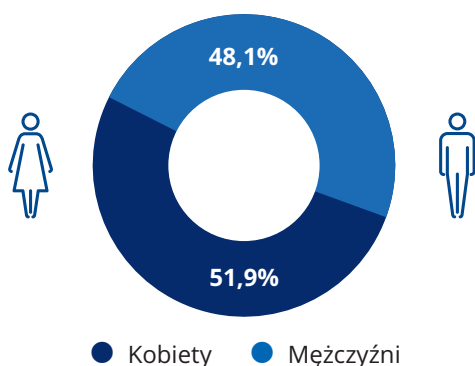
Wniosek:

Co drugi Polak (51%) nie korzysta z żadnych instytucji do analizy swojej historii kredytowej.

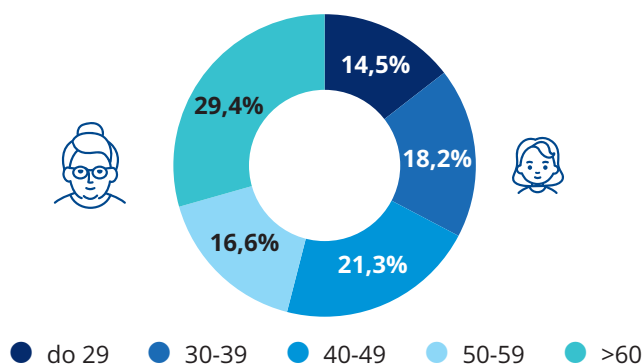
Wyniki wskazują, że korzystanie z instytucji innych niż bank (np. Biuro Informacji Kredytowej – BIK, Biuro Informacji Gospodarczej – BIG) do analizy zadłużenia lub historii kredytowej jest raczej rzadkie: połowa badanych (50,8%) nie robi tego nigdy. Pozostali robią to z różną częstotliwością – 18,3% nieregularnie, 12,1% kilka razy w roku, 9,8% raz w roku, a 9,0% regularnie, co najmniej raz w miesiącu. Oznacza to, że choć ok. połowa respondentów podejmuje takie działania przynajmniej sporadycznie, to systematyczne monitorowanie zobowiązań pozostaje domeną mniejszości. Cechą charakterystyczną osób zadłużonych jest to, że nie wiedzą lub nie chcą wiedzieć ile tak naprawdę zarabiają, na co wydają swoje pieniądze, a w szczególności ile i komu zalegają – w myśl zasady „czego oczy nie widzą...”.

STRUKTURA DEMOGRAFICZNA

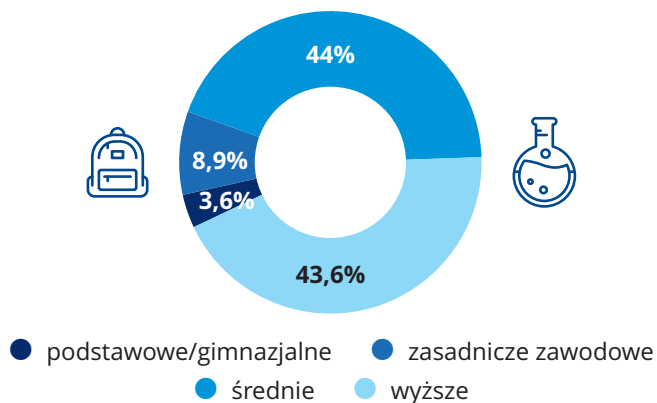
PŁEĆ



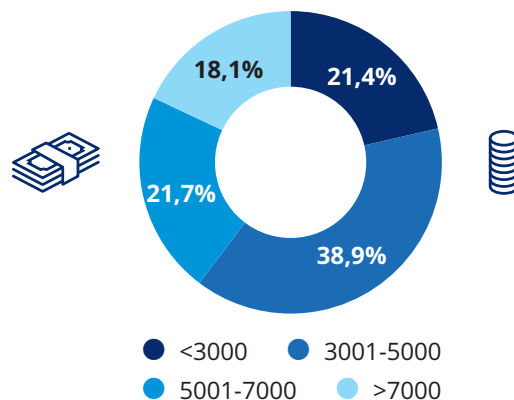
KATEGORIA WIEKOWA (LATA)



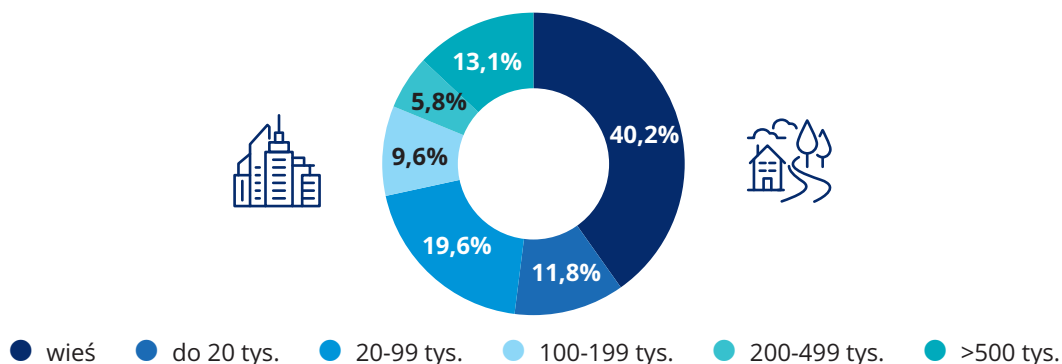
WYKSZTAŁCENIE



DOCHÓD NETTO



KLASA WIELKOŚCI MIEJSCOWOŚCI



REKOMENDACJE EKSPERTÓW

1

Regularnie sprawdzaj stan swojego zadłużenia. Na rynku dostępne są narzędzia i instytucje, które pozwalają w prosty sposób zweryfikować zobowiązania i historię kredytową. Kontrola zadłużenia pomaga wcześniej zauważyć problem i uniknąć spirali długów.

2

Nie zostawaj z problemami finansowymi sam. Rozmowa z partnerem, rodziną lub zaufaną osobą może obniżyć poziom stresu i pomóc spojrzeć na sytuację bardziej racjonalnie. Wsparcie społeczne jest jednym z najważniejszych czynników chroniących zdrowie psychiczne.

3

Szukaj profesjonalnej pomocy, zanim problem się pogłębi. Warto korzystać z doradztwa finansowego, a w sytuacji silnego stresu lub lęku ze wsparcia psychologicznego. Połączenie pomocy finansowej i emocjonalnej zwiększa szanse na wyjście z trudnej sytuacji.

4

Traktuj trudne tematy jak coś naturalnego do rozważenia rozmowy o pieniądzu i zadłużeniu. Wstyd i unikanie utrudniają podjęcie działań. Otwarte mówienie o problemach finansowych to pierwszy krok do ich rozwiązania i odzyskania poczucia kontroli.



INICJATOREM KAMPANII JEST
FUNDACJA NADZIEJA DLA ZDROWIA



Fundacja Nadzieja dla Zdrowia

poczta@nadziejadlazedrowia.pl

T. 604 774 138

<https://nadziejadlazedrowia.pl/>