

## **Finanse w cieniu wstydu. Polacy nie chcą rozmawiać o długach nawet z partnerem**

Co drugi Polak nie rozmawia otwarcie o swoich finansach z partnerem, a blisko połowa ukrywa przed drugą stroną wysokość dochodów czy długów. Eksperci nie mają wątpliwości – rozmowa o pieniądzu to dziś fundament bezpieczeństwa finansowego i zdrowych relacji. Z raportu „*Psychiczne koszty nadmiernego zadłużenia*” wynika, że choć niemal połowa Polaków posiada zobowiązania (48,3%), to dla 43% z nich są one tematem wstydlivym, a 18,2% nie mówi o problemach finansowych nikomu. Brak otwartości utrudnia szukanie wsparcia i podejmowanie racjonalnych decyzji, a problemy z finansami mogą prowadzić do spirali zadłużenia – której konsekwencje odczuwają nie tylko domowe budżety, lecz także relacje i zdrowie psychiczne.

### **Im gorzej z finansami, tym więcej konfliktów**

Z badania „Finanse w związkach” wynika, że ponad połowa Polaków doświadcza konfliktów domowych na tle finansowym. Co szczególnie istotne - im gorsza sytuacja materialna, tym większa częstotliwość sporów. Wśród osób oceniających swoją sytuację jako złą aż 18% deklaruje bardzo częste konflikty finansowe. Najczęstszą przyczyną napięć są wysokie koszty utrzymania (31%), a także rozrzutność partnera, brak oszczędności i zbyt niskie łączne dochody gospodarstwa domowego. Brak stabilności finansowej uderza prosto w relacje - 55% osób w związkach przyznaje, że wpływa na komfort więzi i standard życia.

Brak otwartości może prowadzić do poważnych konsekwencji - od utraty zaufania i narastających napięć, po niekontrolowane zadłużenie. Gdy o finansach milczymy, problemy rosną w ciszy.

### **Spirala zadłużenia zaczyna się od milczenia**

Statystyki obnażają poważny problem z kontrolą nad domowym budżetem: blisko połowa Polaków (46%) przyznaje, że ich największą obawą jest całkowita utrata płynności finansowej i niekontrolowany wzrost odsetek. Jednocześnie aż 51% osób nigdy nie sprawdziło swojej historii kredytowej w zewnętrznych bazach danych. Ten paradoks pokazuje, że choć boimy się finansowej katastrofy, to uciekamy od jedyne go narzędzia, które pozwala jej zapobiec - rzetelnej wiedzy o tym, ile i komu jesteśmy winni.

*„Wyjście ze spirali zadłużenia zawsze zaczyna się od twardych danych. Pierwszym i najważniejszym krokiem jest precyzyjne ustalenie: ile dokładnie wynoszą długi i gdzie się znajdują. Najbardziej rzetelnym źródłem jest BIK - to centralna, wiarygodna baza, która pozwala zobaczyć pełny obraz wszystkich zobowiązań w jednym miejscu.”* – **podkreśla Małgorzata Bielińska, ekspertka Biura Informacji Kredytowej.**

Milczenie wokół finansów ma również wymiar psychologiczny. Blisko co drugi uważa, że problemy finansowe mogą zwiększać ryzyko poważnych problemów zdrowotnych, a 40% przyznaje, że trudności ekonomiczne negatywnie wpłynęły na ich stan psychiczny. Blisko 45% dostrzega negatywny wpływ stresu finansowego na relacje rodzinne.

*„Milczenie wokół pieniędzy to jedna z najczęstszych przyczyn narastających napięć w relacjach. Ukrywanie problemów finansowych podważa zaufanie i wzmacnia stres, a ten szybko przenosi się na zdrowie psychiczne i jakość związku. Otwarta rozmowa o finansach nie jest oznaką kontroli, lecz dojrzałości. To pierwszy krok do wspólnego bezpieczeństwa i realnej ochrony domowego budżetu”* – **podkreśla Roman Pomianowski, psycholog społeczny.**

### **Co daje finansowy spokój?**

Polacy jasno wskazują, co poprawiłoby ich komfort w obszarze finansów: wyższe dochody (41%) oraz większe oszczędności (30%). Dla istotnej grupy ważne jest także ograniczenie zobowiązań - mniej kredytów i pożyczek. Jednocześnie fundamentem dobrych relacji finansowych pozostaje wzajemne zaufanie (ponad połowa wskazań) oraz umiejętność wspólnego planowania wydatków.

### **Rozmawiajcie o pieniądzach. Dla wspólnego spokoju.**

Polacy wskazują, że fundamentem spokoju jest wzajemne zaufanie i wspólne planowanie wydatków. W świecie, w którym kredyt jest codziennością, rozmowa o nim przestaje być powodem do wstydu, a staje się wyrazem odpowiedzialności za bliskich. Rozmawiajmy o finansach, bo zadłużenie często zaczyna się tam, gdzie kończy się rozmowa.

---

#### **Źródła:**

1. Badanie „Finanse w związkach” wykonane dla BIG InfoMonitor przez Quality Watch metodą CAWI wśród 1070 osób, luty 2026.
2. Raport „Psychiczne koszty nadmiernego zadłużenia”. Badanie przeprowadzone na reprezentatywnej grupie dorosłych Polaków (N=1003) w styczniu 2026 r. przez agencję badawczą SW Research na zlecenie Fundacji Nadzieja dla Zdrowia.