

# Plan działania – jak wyjść z długów krok po kroku

Jeśli masz poczucie, że Twoja sytuacja finansowa zaczyna się wymykać spod kontroli, nie musisz robić wszystkiego naraz. Wystarczy zacząć od kilku kroków – w tej kolejności:

- 1 Zatrzymaj się i nazwij problem.** Zauważ, że coś się dzieje. Nie odkładaj na „później”. Im wcześniej spojrzysz na sytuację, tym więcej masz możliwości.
- 2 Sprawdź całość.** Zbierz wszystkie informacje o zobowiązaniach. Sprawdź raport w BIK ([www.bik.pl](http://www.bik.pl)) – znajdziesz tam informacje o zadłużeniu we wszystkich bankach i firmach pożyczkowych. Dowiedz się, ile wynosi suma niespłaconych zobowiązań, komu jesteś winien, jakie masz opóźnienia.
- 3 Przestań powiększać problem.** Powstrzymaj się od nowych pożyczek i kredytów, nawet jeśli kuszą szybkim rozwiązaniem. To najważniejszy moment.
- 4 Porozmawiaj.** Nie zostawaj z tym sam/a. Porozmawiaj z bliską osobą. Skontaktuj się z bankiem lub wierzycielem – najlepiej, zanim pojawią się duże opóźnienia.
- 5 Zadbaj o siebie.** Jeśli czujesz chroniczny stres, lęk, bezsenność lub przytłoczenie – sięgnij po pomoc psychologiczną. To nie jest słabość, to dbanie o narzędzie, którego potrzebujesz, żeby wyjść z długów.
- 6 Zrób plan możliwy do utrzymania.** Sprawdź dochody i wydatki. Znajdź miejsce na ograniczenie kosztów i zwiększenie dochodu. Wybierz sposób spłaty (metoda śnieżnej kuli albo lawiny).
- 7 Jeśli długi są zbyt duże, poszukaj rozwiązań prawnych.** Układ z wierzycielami, restrukturyzacja lub upadłość konsumencka. Nieodpłatna pomoc prawna i rzecznik konsumentów pomogą w pierwszych krokach – bez żadnych opłat.
- 8 Działaj małymi krokami.** Nie musisz rozwiązać wszystkiego od razu. Ważne, żeby działać regularnie.
- 9 Utrzymuj zmianę.** Zwracaj uwagę na swoje decyzje i reakcje. Nie wszystko trzeba mieć „tu i teraz”.
- 10 Monitoruj swoją sytuację.** Co jakiś czas sprawdzaj swój raport BIK. Buduj historię spłat. Unikaj niepotrzebnych zobowiązań.

**To nie jest plan „idealny”. To plan, który działa – jeśli robisz go krok po kroku.**