

opracowanie PROF. DR HAB. AGATA GĄSIOROWSKA

Jak wyjść ze spirali zadłużenia (i do niej nie wrócić)



STOP!

spirali zadłużenia

Praktyczny poradnik

2026



Program działa pod patronatem



przy Ministerstwie Finansów



Spis treści

Wstęp	3
1 Początek. Jak zaczyna się spirala zadłużenia	4
2 Unikanie vs. konfrontacja	5
3 Rozmowa zamiast unikania	7
4 Moment, w którym zaczynasz widzieć całość	10
5 Zatrzymanie pogłębiającego się problemu	11
6 Realistyczny plan i pierwsze zmiany	12
7 Negocjacje z wierzycielami	14
8 Gdy sytuacja wymyka się spod kontroli	15
9 Psychologia wychodzenia z długu	17
10 Kiedy jedynym wyjściem jest upadłość konsumencka	18
11 Jak nie wrócić do tej samej sytuacji	20
Plan działania — jak wyjść z długów krok po kroku	21
Kwestionariusz oceny zadłużenia	22
Komentarze Ekspertów	23
Punkty pomocy dla osób dotkniętych zadłużeniem	30

Ten poradnik krok po kroku przeprowadzi Cię przez proces wychodzenia z zadłużenia – od pierwszego momentu zauważenia problemu aż po długoterminową zmianę nawyków.

W kolejnych rozdziałach:

- **zobaczysz, jak zaczyna się spirala zadłużenia** i dlaczego tak trudno ją zatrzymać,
- **poznasz dwie historie** pokazujące różne drogi wychodzenia z długów,
- **dowiesz się, jak uporządkować swoją sytuację finansową** i stworzyć realistyczny plan działania,
- **znajdziesz wskazówki, jak rozmawiać z wierzycielami i gdzie szukać wsparcia**,
- **zrozumiesz, jak emocje i stres** wpływają na decyzje finansowe,
- **poznasz dostępne rozwiązania prawne**, w tym restrukturyzację i upadłość konsumencką,
- **otrzymasz konkretne narzędzia**, które pomogą Ci działać krok po kroku.

Możesz czytać poradnik w całości lub korzystać z wybranych fragmentów – w zależności od tego, czego potrzebujesz w danym momencie.

Wstęp

Szanowni Państwo,

Zadłużenie rzadko zaczyna się od jednej złej decyzji. Częściej jest wynikiem wielu drobnych kroków – kaprysu, który wydawał się niewinny, wydatku uznanego za konieczny, pożyczki, która miała być „tylko na chwilę”. Ten poradnik przedstawia dwie takie historie. Karol popadł w długi, bo nie chciał odstawać od innych – żył na pokaz, a płatności odkładał na później. Marek wpadł w spiralę zadłużenia przez splot nieszczęśliwych zdarzeń: awarię auta, chorobę dziecka, rachunki, które nie mogły czekać. Obaj znaleźli się w tym samym punkcie. Ich drogi wyjścia okazały się jednak bardzo różne.

To nie jest zbiór suchych porad finansowych. To opowieść o tym, jak wygląda zadłużenie od środka – z całym wstydem, unikaniem i zmęczeniem, które mu towarzyszą – oraz o tym, co naprawdę pomaga odzyskać kontrolę. Znajdziesz tu konkretne kroki: od pierwszego spojrzenia na własne długi, przez rozmowy z wierzycielami i bliskimi, aż po rozwiązania prawne dla tych, którzy muszą zacząć od nowa. Bez oceniania. Z myślą o tym, by to, co czytasz, było możliwe do zastosowania – nawet jeśli zaczniesz od jednego kroku.

Z wyrazami szacunku

prof. dr hab. Agata Gąsiorowska

Katedra Psychologii Ekonomicznej

Centrum Badań nad Zachowaniami Ekonomicznymi

1 **Początek.**

Jak zaczyna się spirala zadłużenia

K

Karol pamięta, że wszystko zaczęło się niewinnie. Jeszcze kilka lat temu był przekonany, że dobrze sobie radzi. Lubił mieć poczucie, że „idzie do przodu”. Kiedy znajomi zaczęli kupować lepsze samochody i wyjeżdżać na droższe wakacje, poczuł, że zostaje w tyle. Najpierw wziął niewielki kredyt na remont. Potem kupił nowy telefon. Potem wyjechał na wakacje, które „należały się po ciężkim roku”.

Wyrobił sobie kartę kredytową. Na początku wydawała się wybawieniem – prostym sposobem na przesunięcie wydatków w czasie. Korzystał z niej coraz częściej, przekonany, że „zaraz to spłaci”. Gdy zadłużenie zaczęło rosnąć, wziął kredyt gotówkowy, żeby „zacząć od nowa”. Przez chwilę poczuł ulgę. Z czasem karta znów zaczęła pęcznieć, a do spłaty doszły raty kredytu. W tle było jeszcze coś: ciągłe porównywanie się i... zazdrość. Zdjęcia znajomych, ich gadzety, ich przechwałki. Karol nie mógł uwolnić się od myśli, że skoro inni mogą, to on też powinien.

M

Marek zawsze uważał się za osobę odpowiedzialną. Przez długi czas miał poczucie, że panuje nad swoją sytuacją. Nie interesowało go, co mają inni – chciał tylko, by jego rodzinie niczego nie brakowało. Jego problemy nie zaczęły się od kaprysu, ale od splotu nieszczęśliwych zdarzeń. Najpierw zepsuł się samochód, bez którego trudno było dojechać do pracy. Potem pojawiła się choroba dziecka. Niedługo później trzeba było naprawić sprzęt w domu, a rachunki zaczęły być wyższe niż zwykle.

Każdy wydatek wydawał się konieczny. „To tylko na chwilę” – myślał, biorąc kolejną małą pożyczkę. Ale „chwile” zaczęły się mnożyć, a pod koniec miesiąca w portfelu coraz częściej widać było dno.

Historie Marka i Karola nie są wyjątkowe.

Wiele osób wpada w długi stopniowo: kiedy pojawiają się trudności, kiedy trzeba szybko coś naprawić, kiedy brakuje czasu i energii na spokojne planowanie.

WAŻNE:

Spirala zadłużenia rzadko zaczyna się od jednej dużej decyzji. Zazwyczaj jest efektem wielu małych kroków. Każdy z nich wydaje się logiczny, zwłaszcza pod presją. Umysł koncentruje się wtedy na tym, żeby jak najszybciej zmniejszyć napięcie. Nowa pożyczka daje ulgę – i jednocześnie pogłębia problem.

Ten poradnik nie jest o ocenianiu. Jest o zrozumieniu i o tym, jak krok po kroku odzyskać kontrolę – także nad emocjami, które temu towarzyszą.

2 Unikanie vs. konfrontacja



Życie ponad stan stało się dla Karola nową normalnością. Kolejne decyzje są coraz mniej przemyślane, ale stara się o tym nie myśleć. Najważniejsze, żeby na zewnątrz wszystko wyglądało w porządku – żeby znajomi i koledzy z pracy niczego się nie domyślili.

Z czasem Karol zaczyna budować mur między sobą a rzeczywistością.

Przestaje sprawdzać stan konta, wyrzuca listy z banku bez otwierania, jakby brak wiedzy o długu sprawiał, że ten przestaje istnieć. Każdy nieznan numer na wyświetlaczu wywołuje skurcz w żołądku.

Najtrudniejsze nie są same liczby. Codziennie towarzyszy mu ten sam ciężar: obezwładniający wstyd i zmęczenie, którego nie da się odespać.

To, czego doświadcza Karol, nie jest słabością charakteru. To reakcja organizmu na chroniczny stres. Wstyd, bezsenność, drażliwość, spadek nastroju czy ucieczka w alkohol lub kompulsywne zakupy to typowe objawy, jakie obserwuje się u osób zmagających się z zadłużeniem. Dług często przestaje być wyłącznie problemem finansowym – staje się problemem zdrowia psychicznego. Im szybciej się to zauważy, tym łatwiej wychodzi się z niego równolegle na obu frontach.

M

Marek siedzi tymczasem wieczorem przy stole i myśli. Mimo pracy w nadgodzinach pieniędzy zaczyna brakować szybciej. Pytanie córki: „Pojedziemy w tym roku nad morze?” uderza go z siłą, której się nie spodziewa. Chciał odpowiedzieć „oczywiście” – jak zawsze. Ale tym razem się zatrzymuje. Pierwszy raz od dawna nie ucieka od tej myśli i czuje cały ciężar „tymczasowych rozwiązań”, które zaczęły się na siebie nakładać. Dociera do niego, że każda kolejna pożyczka to kupowanie czasu, za który płaci coraz wyższą cenę.

To był moment, w którym po raz pierwszy odważył się spojrzeć prosto w oczy swoim długom.

WAŻNE:

Wiele osób przez długi czas nie widzi pełnej skali swojego zadłużenia. Nie dlatego, że nie chcą – dlatego, że unikanie daje chwilową ulgę. Sygnałem ostrzegawczym nie musi być dopiero pismo z sądu czy wizyta komornika, ale moment, w którym zaczynasz odczuwać zbyt wiele negatywnych uczuć związanych ze swoją sytuacją /niepokój, wstyd, poczucie winy, krzywdy, itd.

Stopniowo zaczynasz odczuwać, że tracisz poczucie kontroli nie tylko nad osobiście finansami ale swoim życiem w ogóle.

Coraz częściej zaczyna brakować Ci pieniędzy pod koniec miesiąca, przesuwasz płatności, bierzesz nową pożyczkę, by spłacić starą. Symptomów zapowiadających katastrofę jest wiele, możesz na własny użytek przeprowadzić sobie prosty test (na str. 22), to jak termometr domowy, którego używasz jak źle się czujesz, np. jesteś przeziębiony.

Jeżeli na dowolnych 8 pytań odpowiedziałeś zdecydowanie TAK (bądź rzetelny i uczciwy wobec siebie) to znaczy tyle, że z całą pewnością masz stan podgorączkowy – tylko i aż. Jeśli zbagatelizujesz wynik musisz się spodziewać, że następnym razem zareagujesz dopiero jak będziesz w stanie krytycznym.

Im wcześniej to zauważysz i nazwiesz po imieniu, tym większą masz szansę przerwać błędne koło spirali zadłużenia i odwrócić sytuację.

3

Rozmowa zamiast unikania

M

Najtrudniejsza była dla Marka rozmowa z żoną. Przez kilka miesięcy ukrywał przed nią, jak bardzo są zadłużeni. Unikał rozmów o pieniądzach, zmieniał temat. Myślał, że ją chroni. Albo że jakoś sam to rozwiąże, zanim ona się zorientuje.

Robił coś bardzo typowego – próbował udźwignąć świat na własnych barkach, odwracając wzrok od faktów, które go przerażały. Unikanie nie oznacza braku odpowiedzialności; często jest próbą poradzenia sobie z napięciem.

Żona czuła, że coś jest nie tak. Tajemnicze telefony, milczenie, nerwowość. Zaczęła podejrzewać coś zupełnie innego – że ją zdradza. Pewnego wieczoru zapytała wprost. Marek zobaczył jej twarz i po raz pierwszy powiedział prawdę. Że mają długi. Że próbował sam, bo tak go nauczono – że mężczyzna nie prosi o pomoc.

Te przekonania są silne. Wiele osób myśli podobnie: że prośenie o wsparcie oznacza porażkę. W praktyce sprawia to tylko, że problem rośnie w ukryciu – a razem z nim wstyd i poczucie izolacji.

Żona powiedziała spokojnie, że woli wiedzieć. Że mogą razem na to spojrzeć. To była pierwsza od miesięcy rozmowa, po której Marek poczuł się lżej. Nie dlatego, że problem zniknął, ale dlatego, że przestał być z nim sam.

K

Karol nie miał żony. Miał za to armię obserwatorów w mediach społecznościowych i znajomych, którym chciał dorównać. Miał też siostrę, która kilka razy próbowała porozmawiać o pieniądzach. Za każdym razem reagował tak samo: żartował, zmieniał temat, zapewniał, że „wszystko ma pod kontrolą”.

To częsty mechanizm. Kiedy czujemy, że wizerunek jest zagrożony, staramy się go chronić – nawet kosztem unikania rzeczywistego problemu.

Siostra nie naciskała. Pewnego dnia zadzwoniła i powiedziała wprost: „Słuchaj, nie musisz mi niczego tłumaczyć. Ale jeśli masz problem, możemy zmierzyć się z nim razem”. Karol zbył to żartem. Po rozmowie poczuł zmęczenie, jakby kosztowała go więcej niż powinna. Utrzymywanie „pozorów kontroli” wymaga wysiłku; im dłużej trwa, tym bardziej wyczerpujące się staje. Nie oddzwonił przez kolejne tygodnie.

WAŻNE:

Wiele osób z problemami finansowymi odkłada rozmowy tak długo, jak to możliwe – zarówno z instytucjami, jak i z bliskimi.

Powody są podobne: wstyd, strach przed oceną, przekonanie, że „powinienem sobie poradzić sam”. Unikanie nie rozwiązuje sytuacji – sprawia, że problem narasta w ciszy. Rozmowy o problemach finansowych zawsze są trudne, z osobami najbliższymi chyba najtrudniejsze. Problem ma jak zawsze co najmniej dwie strony/płaszczyzny – trudność osoby zadłużonej to, oprócz przykrych uczuć, ogromne obawy, czy zainicjowanie szczerego dialogu nie zostanie odebrane wyłącznie jako próba uzyskania kolejnej pożyczki, bo co niby miałyby dać sama rozmowa. Trudność osoby bliskiej, najczęściej żony, rodziców, rodzeństwa jest nie mniejsza choć zupełnie innej natury. Osoby z najbliższego otoczenie dłużnika wiele wcześniej wyczuwają że coś jest nie tak, bardziej się domyślają niż wiedzą. Podjęcie tzw. interwencji budzi niepokój i to z kilku powodów. To przede wszystkim obawa i wątpliwości czy mamy prawo wtrącać się w prywatne sprawy dorosłej osoby, czy niechcący nie pogorszymy tylko sytuacji, nawet nie doprowadzimy do zerwania relacji. Wiele osób, które widzą potrzebę takiej interwencji, nawet nieświadomie zadają sobie dwa kluczowe pytania: dlaczego ja mam to zrobić, czy ma do tego prawo, wiedzę, umiejętności, itd. Drugie pytanie to czy to aby właściwy moment, czy problemy dojrzały do tego by podjąć ryzyko rozmowy, może przesadzam, może to jakoś się poukłada, rozejdzie po kościach. Wystarczy na jedno z tych pytań odpowiedzieć twierdząco by wycofać się z pomysłu podjęcia trudnej rozmowy z dłużnikiem.

Jeżeli jednak zdecydujemy się warto pamiętać o kilku prostych zasadach:

- **wyberzmy miejsce i czas** – nic w biegu i na gorąco,
- **poinformujmy** o tym czego rozmowa ma dotyczyć, zapraszając dłużnika,
- **w samej rozmowie są dwie kluczowe kwestie** – wyraz szczerzej troski, szacunku, żadnego oceniania i moralizowania, pouczanie, żadnych gotowych rad i obietnic których nie możemy spełnić a przede wszystkim oparcie się na faktach, które obserwujemy – z faktami nie da się dyskutować,
- **do takiej rozmowy warto się przygotować**, by emocje po naszej stronie nie przeszkodziły nam w osiągnięciu naszych celów – najważniejsze warto spisać na karteczce, można nawet skonsultować ze znajomym psychologiem lub dzwoniąc na jedną z wielu infolinii pomocowych,

- **ostateczny cel takiej interwencji** to nie tylko pokazanie i uświadomienie osobie zadłużonej, że widać już jej zagubienie, może nawet bezradność ale przede wszystkim i najważniejsze to zaproponowanie wsparcie w np. poszukiwaniu pomocy profesjonalnej,
- **i najważniejsze na koniec** – nie obiecujemy żadnych łatwych, szybkich i bezbolesnych rozwiązań, w szczególności żadnych pożyczek, wyręczenia, które mogą dać tylko chwilową ulgę. Za to deklarujemy bezwarunkowe wsparcie i zapewnienie, że nie zostawimy jej samej sobie w tej sytuacji pod jednym warunkiem, że zamiast uciekać, użalać się nad sobą zmierzy się z problemem.

WAŻNE:

W sytuacji kiedy w kryzysie zadłużenia nie masz żadnej osoby do której możesz zwrócić się z prośbą o wsparcie możesz skorzystać ze sprawdzonej w wielu dziedzinach radzenia sobie np. psychoonkologii, terapii uzależnień, radzenia sobie z traumą, żałobą, itd.

Znajdź inną, najlepiej obcą dla ciebie osobę w podobnej do twojej sytuacji, tzn. zadłużoną. Nie powinno być to problemem ponieważ praktycznie co 10-ty dorosły Polak zna ten problem. Porozmawiajcie nawet tylko telefonicznie, czy on-line o swojej sytuacji, podzielcie się swoim doświadczeniem a może z tego zrodzi się relacja w której otwarcie będziecie mogli podzielić się swoimi obawami, lękami a dalej także siłą i nadzieją niezbędną do poradzenia sobie w tej trudnej sytuacji. Osoby, które chcą skorzystać ze zorganizowanej już formy wzajemnego wsparcia mogą skorzystać z doświadczeń Wspólnoty Anonimowych Dłużników, która działa na całym świecie już od 50 lat.

W Polsce możecie skorzystać z absolutnie bezpiecznej, anonimowej formy kontaktu – spotkania odbywają się wyłącznie on-line, dwa razy w tygodniu. Dane do kontaktu znajdziecie w dalszej części niniejszego poradnika, wszystkie materiały do pobrania: <https://stopspiralizadluzenia.pl/materialy-edukacyjne/>.

4 Moment, w którym zaczynasz widzieć całość

M

Marek nie zrobił tego od razu. Przez kilka dni wracał do myśli, że trzeba usiąść i wszystko dokładnie sprawdzić. Odkładał. Czuł napięcie już na samą myśl o tym, co może zobaczyć. W końcu razem z żoną zaczęli spisywać wszystkie zobowiązania: kredyty, pożyczki, zakupy na raty, kartę kredytową. W pewnym momencie Marek się zatrzymał. „Nie wiem, czy to wszystko” – powiedział. Przez miesiące ucieczki całkowicie stracił z oczu skalę problemu.

Żona powiedziała spokojnie: „To sprawdzimy. Można pobrać raport z BIK”.

Marek wszedł na stronę www.bik.pl, założył konto i po kilku minutach mieli przed sobą raport. Lista zobowiązań była dłuższa niż się spodziewał. Kiedy liczby przestają być „gdzieś w tle” i stają się konkretne, typową reakcją jest stres. Ale po chwili zamiast chaosu pojawiła się struktura. Marek zobaczył, ile ma zobowiązań, ich łączną sumę i miejsca, gdzie „palą się grunt”. Przestał zgadywać. Zaczął widzieć.

K

Karol siedział w tym czasie na kanapie i przeglądał telefon. Widział zdjęcia znajomych z wyjazdów i myślał, że też powinien gdzieś pojechać. Zaczął szukać lotów na południe Włoch. Nie patrzył na liczby. Widział tylko palmy, plaże i słońce. Jego moment przełomu jeszcze nie nadszedł.

WAŻNE:

Wiele osób zaczyna działać dopiero wtedy, gdy długi stają się bardzo duże. Tymczasem samo zatrzymanie się i spojrzenie na swoją sytuację jest jednym z najważniejszych kroków. Ten moment wywołuje trudne emocje – lęk, wstyd, poczucie winy – i dlatego tak bardzo chcemy go odłożyć. Ale dopiero wtedy, gdy masz przed sobą konkretne liczby, pojawia się możliwość działania.

W praktyce oznacza to zebranie wszystkich informacji o zobowiązaniach – kredytach, pożyczkach, zadłużeniu na kartach, zakupach na raty, zaległych rachunkach, także długach u rodziny lub znajomych. Pomocny jest raport BIK (Biura Informacji Kredytowej) ze strony www.bik.pl. Pokazuje on w jednym miejscu, ile masz zobowiązań, jaka jest ich łączna kwota oraz historię spłat wraz z opóźnieniami.

Im więcej zobowiązań, tym raport może wydawać się trudniejszy. Daj sobie czas na spokojną analizę i skup się na pytaniach: ile wynosi mój całkowity dług, komu jestem winien, jakie mam opóźnienia, które zobowiązania są najdroższe.

Informacje o zaległościach za telefon, prąd czy czynsz znajdziesz w tzw. BIG-ach (Biurach Informacji Gospodarczej) – z nich też możesz pobrać raport o sobie.

Nie chodzi o to, żeby od razu wszystko uporządkować. Chodzi o to, żeby przestać zgadywać – i zacząć widzieć.

5 Zatrzymanie pogłębiającego się problemu

M

Do tej pory Marek miał wrażenie, że każda nowa pożyczka daje mu oddech. Dopiero teraz zauważył coś, czego wcześniej nie chciał widzieć: jego sytuacja wcale się nie poprawiała. Zmieniała się tylko forma długu – pożyczki zastępowały inne pożyczki. Całkowity dług stawał się coraz większy.

Decyzja Marka była z pozoru banalna. Postanowił, że nie weźmie już ani jednej pożyczki. To była trudna decyzja, bo oznaczała rezygnację z czegoś, co pomagało mu radzić sobie z napięciem. Nowa pożyczka nie rozwiązywała problemu, ale przynosiła ulgę – a z tej ulgi trudno zrezygnować. To była cicha bitwa, którą Marek toczył sam ze sobą każdego dnia. I to właśnie ten moment – gdy przestał odruchowo łączyć dziury nowym długiem – stał się fundamentem jego prawdziwej wolności.

K

SMS z banku był jak koło ratunkowe rzucone tonącemu. Karol szybko przekalkulował ofertę. Wystarczyłoby na spłatę karty kredytowej, a zostało by jeszcze trochę na bieżące wydatki. Brzmiało to nie jak dług, ale jak ratunek. Karol podpisał wniosek tego samego wieczoru. Karta miała zerowe saldo, stan konta dawał iluzję powrotu do normalności.

Nowe zobowiązanie często daje poczucie „czystej karty” – nawet jeśli w rzeczywistości oznacza tylko przesunięcie problemu w czasie. Karol miał świadomość, że ten domek z kart kiedyś runie, a rzucone mu przez bank „koło ratunkowe okaże się betonowe”. Na razie zdecydował, żeby o tym nie myśleć.

WAŻNE:

Najważniejszym momentem w wychodzeniu z długów nie jest spłata pierwszej raty. Jest nim decyzja, żeby przestać powiększać problem. Dla wielu osób to najtrudniejszy krok, bo oznacza rezygnację z czegoś, co działa tu i teraz – nawet jeśli działa tylko przez chwilę. Właśnie dlatego spirala zadłużenia jest tak trudna do zatrzymania. Nowa pożyczka nie wydaje się błędem – w danym momencie wydaje się rozwiązaniem.

Dopiero kiedy spojrzysz na całość, możesz zobaczyć, że to rozwiązanie powtarza się wciąż od nowa, i że dopóki tego nie zatrzymasz, nic się nie zmieni.

6 Realistyczny plan i pierwsze zmiany

M **Marek nie robił tego sam.** Najpierw wraz z żoną dokładnie sprawdzili, ile mają i na co tak naprawdę wydają. Przez dwa tygodnie zapisywali każdy wydatek – nawet drobne kwoty. Zaskoczyły ich sumy, jakie powstają z drobnych wydatków. Kawa na mieście, przekąska po drodze, subskrypcja, o której prawie zapomnieli – każda z osobna wydawała się nieważna. Razem tworzyły kwotę, która robiła różnicę.

Zaczęli od prostych decyzji. Zrezygnowali z kilku wydatków. Poszukali możliwości zwiększenia dochodu – drobne zlecenia, nadgodziny. Na początku efekty były niewielkie, ale z czasem zaczęły się sumować. Marek zobaczył, że jego sytuacja nie jest „zablokowana”, tylko powoli rusza z miejsca.

Dopiero wtedy zaczął spłacać. Od najmniejszego długu – nie dlatego, że było to najbardziej opłacalne, tylko dlatego, że potrzebowal zobaczyć efekt. Kiedy udało mu się zamknąć pierwsze zobowiązanie, coś się zmieniło – nie tylko w portfelu, ale też w jego myśleniu. Problem, który wydawał się nie do ruszenia, stał się po prostu zadaniem do wykonania.

K **Karol nadal odkładał.** Mówił sobie, że jak tylko dostanie premię, to wszystko ogarnie. Że jeszcze nie jest aż tak źle. Tymczasem do jego skrzynki trafiały kolejne pisma z informacją o zaległościach i naliczonych odsetkach. Chował je do szuflady z przekonaniem, że jeśli o nich zapomni, to choć na chwilę odzyska spokój.

Ten spokój jednak nigdy nie nadchodził. Od kilku miesięcy Karol nie przesypiał całej nocy – budził się o trzeciej nad ranem z kołataniem serca i listą rachunków w głowie, której nie potrafił wyciszyć. W dzień towarzyszył mu wstyd tak silny, że przestał odbierać telefony od siostry i pod byle pretekstem odwołał dwa spotkania z przyjaciółmi. Chowanie nieotwartych listów do szuflady nie było zwykłym niedbalstwem. Było jedynym sposobem, w jaki potrafił na moment uciec od lęku, który coraz częściej ocierał się o myśl, że sam sobie z tym nie poradzi.

WAŻNE:

Zmiana sytuacji finansowej rzadko jest wynikiem jednej dużej decyzji. Częściej to efekt wielu małych kroków, powtarzanych każdego dnia. Plan nie musi być idealny – ważne, żeby był możliwy do utrzymania.

W spłacie długów często wykorzystuje się dwie proste strategie:

- **Metoda śnieżnej kuli** – zaczynasz od najmniejszego długu. Gdy go spłacisz, te same pieniądze przeznaczasz na kolejny. Daje szybkie poczucie postępu.
- **Metoda lawiny** – zaczynasz od najdroższego długu (z najwyższymi odsetkami). Dzięki temu w sumie zapłacisz mniej.

Obie metody działają. Najważniejsze nie jest to, którą wybierzesz, tylko czy jesteś w stanie ją konsekwentnie realizować.

7 Negocjacje z wierzycielami

M

Po uporządkowaniu sytuacji Marek wiedział już, które zobowiązania są najtrudniejsze. Ale jedno wciąż budziło w nim opór – kontakt z bankiem. Spodziewał się odmowy, krytyki, konsekwencji.

Tym razem jednak nie czekał, aż sytuacja się pogorszy. Zadzwoił.

Rozmowa była mniej dramatyczna niż się spodziewał. Konsultant zapytał o dochody i o możliwości. Nie było oceniania – były konkretne pytania. Okazało się, że bank może zaproponować kilka rozwiązań:

- wydłużenie okresu spłaty, co obniża wysokość raty,
- tzw. wakacje kredytowe – czasowe zawieszenie części spłat,
- kredyt konsolidacyjny, czyli połączenie kilku zobowiązań w jedno.

To nie była „ulga od ręki”, ale realna zmiana warunków, która pozwalała Markowi oddychać – bez pogłębiania problemu.

Instytucje finansowe patrzą na klienta przez pryzmat jego historii. Jeśli ktoś reaguje wcześniej – zanim pojawią się duże opóźnienia – jest postrzegany jako osoba, która nie ucieka od problemu. Gdy kontakt pojawia się dużo później, na przykład, gdy już występuje windykacja, tym trudniej o elastyczność. Chodzi więc nie tylko o to, czy zadzwonisz, ale też o to, kiedy to zrobisz.

WAŻNE:

Wiele osób unika kontaktu z wierzycielami, bo spodziewa się najgorszego. Tymczasem najgorsze jest czekanie – aż pojawią się duże opóźnienia, windykacja czy komornik.

To nie jest dobre rozwiązanie ani dla Ciebie, ani dla banku. Dla Ciebie oznacza to większe koszty i stres, dla banku – trudniejsze odzyskanie pieniędzy. Dlatego bankowi zależy na tym, żebyś to Ty spłacił dług – a nie żeby kierować sprawę dalej.

Im wcześniej się odezwiesz, tym więcej masz możliwości.

8

Gdy sytuacja wymyka się spod kontroli

K

Karol nie zadzwonił. Kolejne pisma odkładał na bok. Przypomnieniom mówił „później”. Z czasem sam nie wiedział już dokładnie, ile jest winny. Problemy nie zniknęły – zaczęły się nawarstwiać.

Pewnego dnia zadzwonił telefon. Numer nieznany. Tym razem coś go zatrzymało. Po drugiej stronie był spokojny głos. Informacja była krótka: sprawa została przekazana do windykacji.

Zanim zdążył odłożyć słuchawkę, poczuł ucisk w klatce piersiowej – taki, jakby ktoś powoli zaciskał pas tuż pod mostkiem. Serce zaczęło walić szybko i nierówno. Zabrakło mu powietrza; każdy kolejny wdech był płytszy niż poprzedni. Ręce zrobiły się zimne i wilgotne, palce zdrętwiały, przed oczami pojawiły się ciemne plamki. Osunął się na podłogę w korytarzu, opierając się o ścianę. W głowie kołatała mu się tylko jedna myśl: „To zawał. Umieram.”

Przez kilka długich minut był pewien, że nie doczeka karetki. Słyszał własne, rwane oddechy i łomotanie krwi w uszach. Dopiero po jakimś czasie napięcie zaczęło powoli ustępować – serce zwolniło, palce wróciły do życia. Został z uczuciem wyczerpania, jakby przebiegł maraton, i z dziwnym wstydem, że tak go rozłożyła jedna rozmowa telefoniczna.

Z samej rozmowy z windykatorem zapamiętał niewiele słów – „zadłużenie”, „termin”, „kontakt”. Zapamiętał za to coś ważniejszego: sprawy zaszły dalej niż chciał przyznać. I pojawiło się w nim przekonanie, które pojawia się u wielu osób w tej sytuacji – że jest już „za późno”. To bardzo silne przekonanie, a najczęściej nieprawdziwe.

Parę dni później, u lekarza rodzinnego, usłyszał, że to nie był zawał. **To był atak paniki** – gwałtowna reakcja organizmu na długo kumulowany stres. Ciało powiedziało Karolowi to, czego on sam nie chciał dotąd przyjąć: że nie daje sobie rady i że potrzebuje pomocy.

Karol poczuł ulgę, a zaraz potem kolejny wstyd. Że jest słaby, że dorosły facet powinien ogarnąć to sam i że pójście do psychiatry znaczy, że „coś z nim nie tak”.

Mimo wszystko się zapisał. Lekarz nie oceniał. Pytał o sen, o jedzenie, o to, co działo się w ostatnich miesiącach. Przepisał łagodne leki, żeby Karol znów zaczął spać, i skierował go na rozmowy z psychologiem. Powiedział wprost: same leki nic nie załatwią.

Pierwsza rozmowa z psychologiem była dla Karola jedną z najtrudniejszych w życiu. Mówienie na głos o długach, o schowanych listach, o tym, że od pół roku nie odbierał telefonów od siostry – kosztowało go więcej niż wszystkie rozmowy z bankiem razem wzięte. Powtarzał: „Głupio mi, że tu jestem. Powinienem sam sobie z tym poradzić.” Usłyszał wtedy zdanie, które zapamiętał: **prosić o pomoc to nie jest słabość. Słabość to zostawać samemu z czymś, co cię przerasta.**

WAŻNE:

Największe bariery w wychodzeniu z długów nie są finansowe, lecz psychologiczne. To unikanie trudnych informacji, potrzeba natychmiastowej ulgi, przekonanie, że „jakoś to będzie”, zmęczenie i spadek motywacji w czasie. Dlatego tak ważne jest nie tylko to,

co robisz, ale też to, jak reagujesz – i czy dbasz o swoje zdrowie psychiczne równoległe z finansami.

Rosnące długi są jednym z najczęstszych źródeł stresu w polskich rodzinach. Obciążają nie tylko osobę zadłużoną, ale też osoby najbliższe – partnerów, dzieci, rodziców. Długotrwały stres związany z długami potrafi prowadzić do stanów lękowych, depresji, problemów ze snem, nadużywania alkoholu lub leków, a nawet myśli samobójczych.

Wczesna reakcja i świadome decyzje finansowe pomagają zmniejszyć napięcia w domu, a także uniknąć problemów zdrowotnych i kryzysów psychicznych, które przy dużym zadłużeniu często dotyczą całą rodzinę. Jeśli od dłuższego czasu czujesz przytłoczenie, tracisz zainteresowanie rzeczami, które kiedyś sprawiały ci radość, unikasz ludzi lub bywa, że myślisz „bez tych problemów byłoby lepiej nie być” – to są sygnały, że samo porządkowanie finansów nie wystarczy.

Potrzebujesz wsparcia także w drugim obszarze:

- **rozmowa z psychologiem lub psychoterapeutą** – w poradniach zdrowia psychicznego NFZ można skorzystać bez skierowania; w wielu miastach działają bezpłatne ośrodki interwencji kryzysowej,
- Telefon Zaufania dla Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym: 116 123 (bezpłatny),
- **Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego:**
800 70 2222 (bezpłatny, całodobowy),
- **Stowarzyszenia Program Wsparcia Zadłużonych:** <https://programwsparcia.org/>,
- **Polskojęzyczna Wspólnota Anonimowych Dłużników na FB**
<https://www.facebook.com/groups/182188132392087/>
- **w sytuacji zagrożenia życia – 112.**

Szukanie pomocy psychologicznej nie jest oznaką słabości. Jest racjonalnym krokiem – takim samym jak wizyta u lekarza, kiedy boli cię ząb.

9 Psychologia wychodzenia z długu

M

Po kilku miesiącach Marek zauważył, że najtrudniejsze okazało się **utrzymanie podjętych decyzji**. Na początku wszystko było nowe – rozmowy, plan, kontrola wydatków. Z czasem pojawiło się zmęczenie. Czasem miał ochotę „odpuścić” i wrócić do tego, co było łatwiejsze. To moment, w którym wiele osób wraca do punktu wyjścia – dlatego, że stare nawyki są silniejsze, niż się wydaje.

WAŻNE:

Wychodzenie z długu to nie tylko proces finansowy – to także proces zmiany sposobu myślenia i reagowania. Ważnym elementem jest nauczenie się, że nie każda potrzeba musi być zaspokojona od razu i że napięcie można wytrzymać bez natychmiastowej „ulgi”. Jeszcze ważniejsze jest myślenie o konsekwencjach decyzji podejmowanych dziś – zamiast koncentrować się na natychmiastowej przyjemności.

Dobrym przykładem jest zakup na raty. Widzisz reklamę telewizora i myślisz: „przydałby się, zwłaszcza na święta”. Rata nie wydaje się duża, pierwsza płatność jest odroczone. Łatwo pomyśleć: „tym zajmę się później”. Jeśli dziś nie masz w budżecie pieniędzy na taki wydatek, to najczęściej nie pojawią się one za miesiąc czy trzy. Rata, która dziś wydaje się niewielka, za jakiś czas stanie się kolejnym stałym obciążeniem.

Myślenie o przyszłych, negatywnych konsekwencjach nie jest przyjemne, ale w praktyce to jedna z najważniejszych umiejętności, która chroni przed powrotem do długów. Warto pracować nad nią z psychoterapeutą, zwłaszcza jeśli czujesz, że sięganie po nowe zobowiązania jest formą radzenia sobie z emocjami – podobnie jak jedzenie, alkohol czy kompulsywne zakupy.

10

Kiedy jedynym wyjściem jest upadłość konsumencka

K

Przez kolejne tygodnie Karol starał się nie zwracać na siebie uwagi. Nie odbierał telefonów, wieczory spędzał sam. Następnego dnia zadzwonił do siostry. Tym razem bez żartu. Powiedział: „**Chyba sobie nie radzę**”. To jedno zdanie zmieniło wszystko.

Siostra nie udawała, że zna odpowiedź. Umówiła go jednak z doradcą w punkcie nieodpłatnej pomocy prawnej. W jego mieście taki punkt działał przy urzędzie gminy – wystarczyło wpisać w wyszukiwarce „nieodpłatna pomoc prawna” i nazwę miasta.

Kiedy Karol zebrał wszystkie pisma i usiadł z doradcą, zobaczył skalę, której wcześniej nie chciał znać. **Dług przekraczał jego roczny dochód.** Odsetki rosły szybciej niż był w stanie spłacać. Część długów została już sprzedana firmom windykacyjnym, jedna sprawa była w sądzie.

Doradca nie oceniał. Pokazał, że w polskim prawie istnieje kilka dróg wyjścia:

- **Układ z wierzycielami to próba porozumienia:** rozłożenie długu na raty, umorzenie części odsetek, wydłużenie okresu spłaty. Działa, gdy wierzyciele widzą realną szansę na odzyskanie pieniędzy.
- **Postępowanie restrukturyzacyjne pozwala ułożyć plan spłaty pod nadzorem sądu.** **To rozwiązanie pośrednie** – nie tak radykalne jak upadłość, ale dające ochronę przed egzekucją w trakcie postępowania.
- **Upadłość konsumencka to rozwiązanie dla osób, których dług jest na tyle duży, że spłata w zwykłym trybie nie jest możliwa.** Sąd ustala plan spłaty (zwykle na trzy do siedmiu lat), dostosowany do dochodów dłużnika. Po jego wykonaniu pozostałe długi zostają umorzone. Upadłość nie jest „wyjściem bez konsekwencji” – oznacza wpis w rejestrze, trudność w zaciągnięciu kredytu przez kilka lat, współpracę z syndykiem, a czasem utratę części majątku. Ale to realny sposób, żeby zatrzymać spiralę i zacząć od nowa.

Karol długo milczał. Decyzja o złożeniu wniosku nie była łatwa – wiązała się ze wstydem, poczuciem porażki i niepewnością. Psycholog pomógł mu to nazwać: „**Nie jesteś słaby. Jesteś wyczerpany. Upadłość to nie koniec, to narzędzie**”. Doradca pomógł przygotować dokumenty.

Dziś Karol spłaca ustalony przez sąd plan. Jest skromniej niż kiedyś, ale po raz pierwszy od lat wie dokładnie, ile wynosi jego rata i kiedy się skończy. Przestał unikać telefonu. Ograniczył obecność w mediach społecznościowych. Na terapię nadal chodzi raz w miesiącu.

Jego historia jest inna niż Marka. Ale też jest historią wyjścia.

WAŻNE:

Gdzie szukać bezpłatnej pomocy

- **Nieodpłatna pomoc prawna** – punkty w każdym powiecie; zapisy przez infolinię gminy lub stronę urzędu. Pomagają przy wnioskach o upadłość, układach i pismach do wierzycieli.
- **Rzecznik Finansowy (rf.gov.pl)** – wsparcie w sporach z instytucjami finansowymi.
- **Miejski lub powiatowy rzecznik konsumentów** – bezpłatne porady w konsumenckich sporach z instytucjami finansowymi.
- **Organizacje pozarządowe** (m.in. poradnie obywatelskie) – pomagają w procedurze upadłości i w kontakcie z sądem, przy czym zależy to od aktualnego oferowania takiego wsparcia.

Pomoc co do zasady jest świadczona nieodpłatnie, przy czym niektóre organizacje mogą pobierać opłaty pokrywające ich działalność (odpłatna działalność pożytku publicznego). Unikaj firm, które za wysoką zaliczką obiecują „załatwić” upadłość – bardzo często pogłębiają problem, zamiast go rozwiązywać.

11 Jak nie wrócić do tej samej sytuacji

**M**

Marek zaczął robić coś jeszcze. Regularnie sprawdzał nie tylko wydatki, ale też swoją historię kredytową. Wchodził na **www.bik.pl** i pobierał raport – już nie z lękiem, ale z ciekawością i poczuciem kontroli. Ustawił też alerty BIK, żeby chronić się przed wyłudzeniem kredytu na jego dane.

Zrozumiał, że dbanie o finanse to proces, który trzeba monitorować. I że nie chodzi tylko o to, żeby nie mieć długów. Chodzi o to, żeby budować historię pokazującą coś odwrotnego – że radzi sobie ze zobowiązaniami, że spłaca na czas, że jego sytuacja jest stabilna. Każdy miesiąc działa wtedy na jego korzyść.

Karol w trakcie upadłości uczy się czegoś podobnego, choć inaczej. Dawniej mówił sobie: „jak tylko sytuacja się poprawi, zacznę działać inaczej”. Dziś wie, że zmiana rzadko zaczyna się „później” – zaczyna się wtedy, kiedy robisz coś inaczej, nawet jeśli sytuacja nie jest jeszcze idealna.

WAŻNE:

Budowanie stabilności finansowej opiera się na kilku prostych, powtarzalnych działaniach:

- **kontrolowanie wydatków i dochodów,**
- **ograniczanie liczby nowych zobowiązań i zapytań kredytowych,**
- **stopniowe budowanie pozytywnej historii spłat,**
- **regularne sprawdzanie swojej sytuacji** – co kilka miesięcy warto zajrzeć do swojego Raportu BIK (dwa razy w roku historię kredytową w BIK sprawdzisz bezpłatnie).

Znajomość własnej historii kredytowej pomaga podejmować świadome decyzje. Każda zmiana – także ta pozytywna, czyli terminowa spłata kolejnej raty – trafia do systemu i jest widoczna w Twojej historii. Kiedy osoba zadłużona regularnie spłaca swoje zobowiązania, jej sytuacja w BIK powoli się poprawia. A dostęp do własnych danych daje konkretne poczucie kontroli: widzisz, jak wyglądają Twoje kredyty i pożyczki, łatwiej unikasz nadmiernego zadłużenia i świadomie zarządzasz finansami. **Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o kierunek. To, co robisz regularnie, ma większe znaczenie niż to, co robisz jednorazowo.**

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) – 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.

Kwestionariusz oceny zadłużenia

Sprawdź czy problem dotyczy Cię osobiście – 15 pytań

Odpowiedz szczerze na wszystkie 15 pytań, zaznaczając jedną z dwóch odpowiedzi: TAK lub NIE. Nie zastanawiaj się zbyt długo – wybierz odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoją sytuację.

TAK NIE

1. Czy długi, które masz, negatywnie wpływają na Twoje życie rodzinne i czynią je nieszczęśliwym?	☐	☐
2. Czy problem długów rozprasza Cię w Twojej codziennej pracy?	☐	☐
3. Czy Twoje długi wpływają na Twoją reputację?	☐	☐
4. Czy Twoje długi powodują, że gorzej o sobie myślisz, wstydzisz się, doświadczasz poczucia winy?	☐	☐
5. Czy kiedykolwiek udzielałeś fałszywych informacji,/kłamałeś/ by otrzymać kredyt?	☐	☐
6. Czy kiedykolwiek składałeś nierealne obietnice swoim wierzycielom?	☐	☐
7. Czy z powodu Swoich długów zaniedbywałeś obowiązki wobec Swojej rodziny?	☐	☐
8. Czy kiedykolwiek bałeś się, że Twój pracodawca lub bliscy dowiedzą się o wielkości Twoich długów?	☐	☐
9. Czy w trudnej sytuacji finansowej, perspektywa pożyczania pieniędzy dawała Ci wyraźne uczucie ulgi?	☐	☐
10. Czy z powodu Swoich długów miewasz problemy ze snem?	☐	☐
11. Czy z powodów długów kiedykolwiek rozważałeś upicie się lub tak postąpiłeś?	☐	☐
12. Czy kiedykolwiek pożyczałeś pieniądze nie patrząc na to, jakie koszty będziesz musiał zapłacić?	☐	☐
13. Czy zazwyczaj spodziewasz się negatywnej odpowiedzi, gdy sprawdzana jest Twoja zdolność kredytową w banku lub wypłacalność kiedy płacisz kartą?	☐	☐
14. Czy kiedykolwiek postanowiłeś wprowadzić ostry reżim spłaty swoich długów, a potem złamałeś się pod wpływem okoliczności i powróciłeś do dawnych zasad?	☐	☐
15. Czy szukasz usprawiedliwień dla Swojej sytuacji zadłużenia, np. winnych Twoich problemów lub wierzysz, że to przejściowe trudności i kiedy tylko się weźmiesz w garść, to wyjdiesz z długów?	☐	☐

Jeśli odpowiedziałeś TAK na więcej niż 8 pytań, wygląda na to, że masz już problem lub jesteś na drodze do tego, by go mieć w najbliższym czasie.

Komentarze Ekspertów



prof. Katarzyna Sekścińska

psycholog finansowy i ekonomista

Historie Karola i Marka ilustrują dwa odmienne, lecz psychologicznie typowe mechanizmy wchodzenia w spiralę zadłużenia oraz różnice w gotowości do jej przerywania. W wychodzeniu ze spirali zadłużenia nie chodzi tylko o to, ile kto zarabia albo jak duży ma dług, ale jak reaguje na problem i jakie decyzje podejmuje pod presją.

Karol wpada w długi, bo chce utrzymać pewien styl życia i wizerunek. Kredyt staje się dla niego sposobem, żeby dorównywać znajomym, żyć wymarzonym życiem. Marek zadłuża się z innego powodu, którym są nagłe, trudne sytuacje życiowe. Mimo tych różnic efekt jest podobny, obu panom zaczyna brakować pieniędzy, bowiem nie sam powód długu jest najważniejszy, tylko to, co robisz, gdy pojawiają się pierwsze problemy.

Największa różnica między nimi to sposób radzenia sobie. Karol unika tematu, odkłada decyzje, nie patrzy na liczby, liczy, że jakoś to będzie. To na chwilę koi nerwy, ale w dłuższym czasie tylko pogarsza sytuację. Marek w pewnym momencie zatrzymuje się i patrzy prawdzie w oczy. Sprawdza dokładnie, ile ma długów i co się dzieje. To nie rozwiązuje problemu od razu, ale daje mu coś bardzo ważnego, nadzieję na to, że sytuacja, w której się znalazł nie jest bez wyjścia i poczucie, że może się z nią zmierzyć.

Kolejny ważny moment to decyzja, żeby przestać pogłębiać dług. Dopóki bierzesz nowe zobowiązania, żeby spłacać stare, wpadasz coraz głębiej w spiralę zadłużenia. Marek przerywa ten schemat i to jest punkt zwrotny. Karol dalej pozornie kupuje sobie czas, co tylko pogarsza jego sytuację i zamyka kolejne możliwości wyjścia z problemu.

Duże znaczenie ma też to, czy ktoś szuka wsparcia. Marek zaczyna rozmawiać z bliskimi, z instytucjami, z wierzycielami. Dzięki temu przepracowuje swoje lęki, czuje, że nie jest z problemem sam, ma więcej opcji i może coś wynegocjować. Karol zwleka z tym jak najdłużej, przez co zostaje mu coraz mniej możliwości i trafia w końcu na twardsze rozwiązania, jak windykacja czy upadłość.

W obu historiach widać też, że długi to nie tylko kwestia pieniędzy. Szybko pojawia się stres, problemy ze snem, lęk, złość na siebie, poczucie beznadziei. To z kolei utrudnia podejmowanie dobrych decyzji, co w konsekwencji napędza błędne koło. Dlatego wychodzenie z długów to nie tylko liczby i plan spłat, ale też zaopiekowanie obszaru psychologicznego, ogarnięcie swoich myśli i obezwładniających emocji.

Należy pamiętać, że wyjście z zadłużenia to proces, a nie jedna decyzja. Nawet jeśli ktoś zacznie działać, pojawia się zmęczenie i pokusa, żeby wrócić do starych nawyków. Dlatego kluczowe jest budowanie nowych sposobów myślenia i działania, rozwiązań bardziej długoterminowych, a nie skupionych tylko na szybkiej uldze.

Podsumowując, wyjście z długów zaczyna się nie od pieniędzy, tylko od zmiany podejścia. Żeby wydostać się ze spirali zadłużenia trzeba najpierw zobaczyć jak naprawdę wygląda sytuacja, a następnie natychmiast przestać ją pogarszać i zacząć działać krok po kroku dla odzyskania równowagi finansowej. Optymalnie jeśli nie robimy tego w samotności. Wsparcie innych osób jest bezcennym zasobem.

To właśnie odróżnia historię Marka od historii Karola.



dr Piotr Toczyski

socjolog, psycholog

W naszej kulturze dług jest bardzo mocno złączony z tożsamością. Kto nie radzi sobie z długiem, ten bywa odsuwany od społeczności albo odsuwa się sam. W efekcie to nie my mamy dług, tylko dług ma nas. Wiele osób doświadcza nadmiernego zadłużenia jako ciężaru psychicznego. Mimo to duża część tych osób podejmuje takie życiowe decyzje, które stale podtrzymują dług, bezradność i zawstydzenie na wysokim poziomie. W psychicznym interesie każdej osoby w złej sytuacji finansowej jest więc przerwać spiralę zadłużenia, urealnić swoje możliwości i zdjąć z siebie ciężar długu i wstydu. Poprawiamy w ten sposób zdrowie, a nawet ratujemy życie.



Roman Pomianowski

psycholog społeczny

Problem zadłużenia w Polsce dotyczy ponad 3 mln osób i często bywa postrzegany jako wyłącznie efekt indywidualnych błędów. Tymczasem psychologia i ekonomia behawioralna pokazują, że ludzie nie działają w pełni racjonalnie. Nasze decyzje finansowe są silnie podatne na błędy poznawcze, zwłaszcza w sytuacjach stresu.

Kluczowe znaczenie ma funkcjonowanie dwóch systemów myślenia: szybkiego, intuicyjnego (System 1) oraz wolnego, analitycznego (System 2). W trudnych sytuacjach finansowych dominuje ten pierwszy, co sprzyja impulsywnym i nietrafionym decyzjom.

Istotną rolę odgrywają także iluzje poznawcze. Iluzja sprawiedliwego świata prowadzi do stygmatyzacji dłużników i poczucia winy. Iluzja postępu wzmacnia presję konsumpcji i traktowanie kredytu jako normy. Najgroźniejsza jest iluzja kontroli, która skłania do przeceniania własnych możliwości i zaciągania kolejnych zobowiązań w przekonaniu, że sytuację da się opanować.

Gdy te iluzje zderzają się z rzeczywistością, pojawia się spirala zadłużenia – kolejne pożyczki, narastający stres i utrata zdolności racjonalnego myślenia. W dłuższej perspektywie prowadzi to do wyuczonej bezradności, objawiającej się apatią, paraliżem decyzyjnym i rezygnacją z prób poprawy sytuacji.

Zadłużenie ma również wymiar systemowy. Instytucje finansowe dysponują przewagą informacyjną, a przekazy ekonomiczne i polityczne bywają mylące, co dodatkowo utrudnia podejmowanie świadomych decyzji.

Wyjście z pętli zadłużenia wymaga przede wszystkim wczesnej reakcji, odrzucenia iluzji oraz odbudowy poczucia sprawstwa. Pomocne są edukacja finansowa, wsparcie psychologiczne i grupy wsparcia. Choć proces ten jest trudny i długotrwały, stanowi jedyną realną drogę do odzyskania stabilności i spokoju.



dr hab. Waldemar Rogowski, prof. SGH

wykladowca, Główny Analityk Grupy BIK

Ta historia Marka i Karola bardzo dobrze pokazuje w praktyce to, o czym mówią dane — że spirala zadłużenia nie zaczyna się od jednego błędu, tylko od wielu małych decyzji podejmowanych pod presją lub w poczuciu „chwilowego rozwiązania”, które kumulują się w wielki problem.

Z punktu widzenia finansów osobistych szczególnie ważne jest to, że obaj bohaterowie w pewnym momencie tracą pełen obraz swojej sytuacji. To jest moment krytyczny, który w statystykach BIK również się powtarza – brak regularnego monitorowania zobowiązań i poleganie na „poczuciu kontroli” zamiast na danych.

Raport BIK i centralizacja informacji kredytowej mają właśnie temu przeciwdziałać: dają możliwość zobaczenia całości zadłużenia w jednym miejscu i szybkiego wychwycenia ryzyka narastania zobowiązań. Dane pokazujące, że ponad połowa Polaków nie sprawdza cyklicznie swojej historii kredytowej, dobrze tłumaczą, dlaczego tak wiele osób trafia w podobne sytuacje jak Karol.

Historia Marka pokazuje z kolei drugi kluczowy element – znaczenie wczesnej reakcji i kontaktu z instytucjami finansowymi. Zanim pojawi się windykacja czy egzekucja, istnieje jeszcze przestrzeń na rozwiązania elastyczne, które mogą realnie zatrzymać spiralę długu.

Wnioski są spójne z danymi: największym ryzykiem nie jest samo zadłużenie, ale brak kontroli nad jego dynamiką oraz odkładanie decyzji finansowych „na później”. Regularna analiza swojej sytuacji i korzystanie z dostępnych narzędzi (takich jak BIK) znacząco zwiększa szansę na utrzymanie stabilności finansowej i uniknięcie eskalacji problemu.



Dominika Nawrocka

edukatorka finansowa

Karol i Marek – dwa bieguny finansowych decyzji

Dług rzadko zaczyna się w banku. Jego początki znacznie częściej kryją się w sposobie myślenia, a portfel jedynie pokazuje konsekwencje wcześniejszych decyzji. Historia Karola i Marka to lekcja o tym, jak nasze emocje, nawyki i podejście do życia realnie kształtują naszą sytuację finansową.

Karol: Więzień wizerunku i efekt strusia

Przyjrzyjmy się najpierw Karolowi. To klasyczna ofiara współczesnej plagi – presji cyfrowego wizerunku. W erze Instagrama, gdzie sukces mierzy się leasingiem drogiego auta i filtrem z egzotycznych wakacji, Karol uwierzył, że życie ponad stan to norma.

Jednak jego największym błędem nie był sam konsumpcyjny impuls. Był nim tzw. efekt strusia. Psychologia uniku zadziałała u niego bezlitośnie: przestał otwierać listy z banku, bo każde zerknięcie w wyciąg przebiło bańkę jego „idealnego” życia.

Marek: Proaktywność w obliczu kryzysu

Sytuacja Marka była skrajnie inna. Nie szukał poklasku, lecz zmierzył się ze scenariuszem, który może dotknąć każdego z nas. Marek wykazał się jednak odpornością finansową. Zamiast załamywać ręce i pudrować rzeczywistość, przejął kontrolę nad sytuacją i zaczął działać.

Niezależnie od tego, czy Twój dług powstał z winy losu, czy z chęci dorównania innym – mechanizm wyjścia z niego jest taki sam. Wymaga twardych danych. Nie da się zarządzać czymś, czego nie mierzysz.

Oto fundamenty Twojej drogi do finansowej wolności:

- **Finanse to gra zespołowa.** Jeśli jesteś w związku, zapomnij o tajemnicach. Ukrywanie długów to „finansowa niewierność”. Nic tak nie niszczy relacji jak brak szczerości w kwestii pieniędzy. Otwarta rozmowa pozwala stworzyć wspólną strategię i walczyć ramię w ramię przeciwko wierzycielom.

- **Bezwzględna kontrola budżetu.** Spisywanie każdego wydatku to Twoja supermoc. Każda złotówka w Twoim portfelu musi mieć teraz przypisane konkretne zadanie. Musisz wiedzieć, dokąd odchodzą Twoje pieniądze, zamiast zastanawiać się, gdzie się podziały.
- **Higiena kredytowa i BIK.** Monitorowanie raportów z Biura Informacji Kredytowej (BIK) to jeden z fundamentów kontroli finansowej. Pozwala szybko reagować na błędy i budować plan naprawczy. Sprawdzenie realnych kosztów kredytu (RRSO!) przed podpisaniem umowy to nie opcja – to obowiązek.

Prawdziwy status vs. Iluzja

Współczesny świat próbuje nam wmówić, że życie na kredyt to wyraz statusu. To kłamstwo. Prawdziwy status to spokój ducha, brak długów i solidna poduszka finansowa. Najnowszy smartfon na 36 rat nie czyni Cię człowiekiem sukcesu – czyni Cię niewolnikiem banku.

Edukacja finansowa nie ma nic wspólnego z suchymi teoriami zarezerwowanymi dla księgowych. To jedna z kluczowych życiowych kompetencji, która decyduje o naszej stabilności i bezpieczeństwie. Jej brak sprawia, że łatwo stajemy się zależni od presji otoczenia i własnych, często impulsywnych decyzji, które trudno później odwrócić.

Zadłużenie rzadko wynika z samego braku pieniędzy. Najczęściej to efekt błędów w myśleniu i odkładania decyzji na mityczne „jutro”. Marek udowadnia, że świadome podejście pozwala przetrwać każdą burzę. Karol musi z kolei zrozumieć bolesną, ale uwalniającą prawdę: musisz zacząć żyć w granicach tego, na co realnie Cię stać.

Pamiętaj: Wyjście z długu nie zaczyna się od przelewu. Zaczyna się od decyzji. A ta decyzja nic nie kosztuje. Co wybierasz – działanie czy odkładanie decyzji?



Małgorzata Miś

prawnik, trenerka i autorka publikacji
z zakresu prawa konsumenckiego

Z perspektywy instytucji pomagających konsumentom, historie Karola i Marka to klasyczne przykłady tego, jak brak edukacji finansowej w połączeniu z agresywnym marketingiem produktów kredytowych może prowadzić do utraty kontroli nad budżetem domowym. Spirala zadłużenia nie wybiera – dotyka zarówno osoby goniące za statusem, jak i te, które po prostu napotkały na trudności w życiu.

Największym wrogiem konsumenta nie jest sam dług, ale brak rzetelnej informacji o jego skali. Przypadek Karola, który chowa listy do szuflady, to sygnał alarmowy. Unikanie kontaktu z wierzycielem to najprostsza droga do drastycznego wzrostu kosztów przez narastające odsetki i koszty windykacji. Moment pobrania raportu BIK, tak jak zrobił to Marek, jest punktem zwrotnym – to przejście z roli „ofiary okoliczności” do roli „świadomego dłużnika”, który zaczyna zarządzać problemem.

Wiele osób, podobnie jak Marek, obawia się rozmowy z bankiem, spodziewając się natychmiastowych sankcji. Tymczasem prawo i procedury bankowe oferują szereg narzędzi: wakacje kredytowe, wydłużenie okresu spłaty czy konsolidację. Kluczowe jest jednak działanie wyprzedzające – banki są znacznie bardziej skłonne do ugody, zanim sprawa trafi do sądu czy komornika. Postawa Marka, tj. konfrontacja z faktami i poszukiwanie porozumienia to najbardziej efektywna droga ochrony własnego majątku.

Ważne jest, aby osoby będące w spirali zadłużenia unikały firm, które obiecują „wyczyszczenie długów” za wysoką opłatą wstępną. To drapieżny model biznesowy, który żeruje na desperacji osób w kryzysie. Prawdziwa pomoc oferowana przez punkty nieodpłatnej pomocy prawnej, instytucje publiczne czy zaufane organizacje jest zawsze bezpłatna.

Historia Karola pokazuje, że gdy dług przekracza realne możliwości spłaty (tzw. stan niewypłacalności), jedynym racjonalnym rozwiązaniem może być upadłość konsumencka. Z naszej perspektywy nie jest to przyznanie się do klęski, ale skorzystanie z ustawowego narzędzia, które pozwala uczciwemu dłużnikowi wrócić do życia społecznego i gospodarczego. Upadłość daje ochronę przed egzekucją i pozwala na planową spłatę dostosowaną do możliwości, co ostatecznie prowadzi do oddłużenia.

Podsumowując, wyjście ze spirali zadłużenia to proces, który wymaga dwóch filarów: odwagi do spojrzenia w liczby oraz wiedzy o przysługujących prawach. Pamiętajmy, że dług to problem finansowy, który ma swoje rozwiązanie prawne. Nigdy nie jest za późno, by przestać uciekać i zacząć negocjować.



Artur Nowak Gocławski

Prezes Zarządu ANG Odpowiedzialne Finanse SA
i Fundacji Nienieodpowiedzialni

Historie Karola i Marka opisane w poradniku to opowieść o tym, jak wielki wpływ ma branża finansowa na życie ludzi. Może je uczynić lepszym – ale może je też zrujnować. To również opowieść o tym, jak cienka granica oddziela bezpieczeństwo i stabilność finansową od sytuacji, w której dźwiganie zadłużenia staje się niemożliwe.

W ANG Odpowiedzialne Finanse od 15 lat wierzymy, że usługi finansowe mają służyć ludziom – pomagać im wieść godne życie i zaspokajać rzeczywiste potrzeby na różnych jego etapach. Uważamy też, że to my, przedstawiciele sektora finansowego, w dużej mierze odpowiadamy za bezpieczeństwo finansowe klientów, a co za tym idzie – za ich dobrostan, także psychiczny.

Nie zwalniamy naszych klientów z odpowiedzialności za ich decyzje. Oczekujemy ponoszenia konsekwencji nieuczciwości i cynicznych zachowań. Ale sądzimy też, że to instytucje finansowe dysponują najlepszą wiedzą i narzędziami, by zarządzać nie tylko ryzykiem kredytowym, lecz także bezpieczeństwem klientów – których czasem trzeba ochronić przed nimi samymi. Odpowiedzialna instytucja finansowa to taka, która potrafi powiedzieć „nie”, jeśli widzi, że kolejne zobowiązanie nadmiernie obciąży domowy budżet klienta i może zrujnować jego godne życie.

Niedostatecznie realizowanym obowiązkiem systemu szkolnictwa, ale też naszego sektora, pozostaje edukacja finansowa. Powinna pomagać zrozumieć działanie usług finansowych, zachęcać do regularnego monitorowania zobowiązań, budowania – w miarę możliwości – poduszki finansowej i ograniczania nadmiernej konsumpcji np. opartej na rozwiązaniach typu BNPL (Kup teraz, zapłać później).

Historie Marka i Karola są również przypomnieniem, jak ważne są finansowe i prawne narzędzia wspierające klientów, którzy wpadną w tarapaty – nieważne, czy z powodu własnej niefrasobliwości, czy zakrętów losu. Każdy z nich zasługuje na szansę spokojnego snu – własnego i swojej rodziny – i na powrót do finansowej normalności. Dlatego tak ważne są długo oczekiwane rozwiązania związane z doradztwem zadłużeniowym.

Trudno sobie wyobrazić dzisiejszy świat bez usług finansowych. Róbmy wszystko, by nam służyły.

Punkty pomocy dla osób dotkniętych zadłużeniem

BEZPŁATNA POMOC PRAWNA

Rzecznik Finansowy

Udziela bezpłatnych porad i wsparcia osobom mającym problemy z instytucjami finansowymi (np. bankami, ubezpieczycielami, firmami pożyczkowymi).

Zakres pomocy obejmuje m.in.:

- wyjaśnianie praw klientów i obowiązków instytucji finansowych,
 - pomoc w sporach (np. reklamacje, odszkodowania, kredyty),
 - wskazówki, jak napisać skargę lub odwołanie,
 - interwencje i postępowania polubowne.
-
- infolinia: 801 900 800 (z tel. stacjonarnego)
 - porady@rf.gov.pl
 - <https://rf.gov.pl>

Urząd Ochrony Konsumentów

Możesz zwrócić się m.in. w sprawach dotyczących zadłużenia i pożyczek, takich jak:

- wysokie lub ukryte koszty (odsetki, prowizje, opłaty dodatkowe)
- problemy ze spłatą i restrukturyzacją długu
- działania firm windykacyjnych (np. nękanie, nieprawidłowa windykacja)
- spory z firmą pożyczkową lub bankiem
- błędne naliczenia zadłużenia
- brak informacji o całkowitym koszcie kredytu (RRSO)
- podejrzenie nieuczciwych praktyk rynkowych

dni robocze, 10:00-18:00

- infolinia: 801 440 220
- telefon: 222 66 76 76

Główna Komenda Policji

Policja może pomóc w sytuacjach, gdy:

- doszło do oszustwa kredytowego lub pożyczkowego (np. ktoś wziął kredyt na Twoje dane)
- podejrzewasz wyłudzenie danych osobowych
- jesteś ofiarą przestępstwa finansowego (np. fałszywe pożyczki, „chwilówki” – oszustwa)

Co może zapewnić policja:

- przyjęcie zawiadomienia o przestępstwie
- wszczęcie postępowania i wyjaśnienie sprawy
- wydanie potwierdzenia zgłoszenia (np. dla banku lub BIK)
- zabezpieczenie dowodów (np. umowy, korespondencji, przelewów)
- **112 – numer alarmowy (w nagłych przypadkach)**
- **997 – bezpośrednio Policja**
- **lokalna komenda lub komisariat – do złożenia zawiadomienia**
- **można też zgłosić sprawę online przez portal policja.gov.pl**

Nieodpłatna pomoc prawna (państwowa – w każdym powiecie) pod Ministerstwem Sprawiedliwości

Można uzyskać praktyczną pomoc w takich kwestiach:

- wyjaśnienie umów kredytowych i pożyczkowych (np. chwilówki, kredyty bankowe)
- sprawdzenie, czy zadłużenie jest prawidłowo naliczone
- pomoc w przypadku windykacji i kontaktu z firmami windykacyjnymi
- informacje, co zrobić przy braku możliwości spłaty długów
- wskazanie możliwości restrukturyzacji długu lub ugody z wierzycielem
- pomoc przy przygotowaniu pism (np. sprzeciw, wniosek do sądu, wniosek o raty)
- informacje o upadłości konsumenckiej i kiedy można ją rozważyć
- analiza konsekwencji egzekucji komorniczej
- **Infolinia zapisów: 800 060 000**
- **<https://np.ms.gov.pl>**

Poradnia Obywatelska

Najczęściej pomagają w:

- Problemy prawne i życiowe (np. spory z pracodawcą, właścicielem mieszkania, sąsiadem)
- Zadłużenie i windykacja (komornik, wezwania do zapłaty, negocjacje z wierzycielami)
- Umowy (przegląd i wyjaśnianie zapisów – najmu, pożyczek, usług)
- Sprawy rodzinne (alimenty, rozwód, kontakty z dzieckiem – ogólnie informacyjnie)
- Świadczenia socjalne (np. ZUS, MOPS, zasiłki)
- Sprawy mieszkaniowe (eksmisja, najem, problemy z właścicielem lokalu)
- Pisma urzędowe i sądowe (pomoc w zrozumieniu i przygotowaniu odpowiedzi)
- Prawa konsumenta (reklamacje, nieuczciwe praktyki firm)
- **Infolinia ogólnopolska porad obywatelskich:**
- **800 889 866 (bezpłatna pomoc prawna i obywatelska)**
- <https://www.poradnictwoobywatelskie.pl>

POMOC FINANSOWA

MOPS / OPS (pomoc społeczna)

Można zwracać się w sprawach związanych głównie z pomocą socjalną i trudną sytuacją życiową.

Najczęstsze tematy to:

- Zasiłki i świadczenia pieniężne (np. zasiłek okresowy, celowy, stały)
- Pomoc w ubóstwie i trudnej sytuacji materialnej
- Dożywianie (np. posiłki dla dzieci i osób dorosłych)
- Pomoc mieszkaniowa (dodatki mieszkaniowe, wsparcie w opłatach)
- Bezdomność (schronienie, noclegownie, programy wsparcia)
- Wsparcie rodzin z dziećmi (asystent rodziny, pomoc wychowawcza)
- Przemoc domowa (procedura „Niebieskiej Karty”, interwencje)
- Opieka nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi (usługi opiekuńcze, domy pomocy społecznej)
- Trudności życiowe po utracie pracy lub chorobie
- Kryzysy życiowe (np. nagła utrata dochodu, sytuacje losowe)

Infolinia Warszawa (Centrum Kontaktowe 19115):

- **infolinia: 19115 (24/7)**
- <https://ops.waw.pl>
- <https://warszawa19115.pl/-/osrodki-pomocy-spoolecznej>
- <https://wsparcie.um.warszawa.pl/>

Łódź – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

- 42 685 43 62
- <https://mops.uml.lodz.pl/>

Gdańsk – Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku

- 58 342 31 50
- mopr@gdansk.gda.pl
- <https://mopr.gda.pl/>

Kraków – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie

- 12 616 54 08
- do@mops.krakow.pl
- <https://mops.krakow.pl/>

Poznań – Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

- 61 646 33 44
- mopr@mopr.poznan.pl
- <https://mopr.poznan.pl/>

Zielona Góra – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

- 68 411 50 00
- biuro@mops.zgora.pl
- <https://www.mops.zgora.pl/>

**Szczegółowe informacje znajdują się
na oficjalnej stronie internetowej Urzędu Miast**

POMOC PSYCHOLOGICZNA

Centrum Wsparcia w Kryzysie Psychicznym

- 800 70 2222 (całodobowo, bezpłatnie)
- <https://centrumwsparcia.pl>

Telefon zaufania dla dorosłych –14:00–22:00 codziennie

- 116 123

Centrum Interwencji Kryzysowej

- kom. 514 202 619
- kom. 511 200 200
- email: interwencjakryzysowa@woik.waw.pl

Centrum Konsumenckie

Portal centrumkonsumenckie.pl (<https://centrumkonsumenckie.pl/>) automatycznie generuje poradę prawną, która zawiera konkretne kroki, jakie powinieneś podjąć w danej sytuacji. W przypadku spraw skomplikowanych (np. wymagających analizy dokumentów) znajdziesz informację, gdzie możesz szukać bezpłatnej pomocy.

Biuro Informacji Kredytowej

Pamiętaj!!!

Raport BIK można pobrać darmowo 2 razy w roku w ramach tzw. prawa do dostępu do danych osobowych.

W praktyce oznacza to, że: raz na 6 miesięcy możesz otrzymać bezpłatną kopię swoich danych z BIK, zawiera ona informacje o kredytach, pożyczkach, spłatach i zapytaniach kredytowych pozwala sprawdzić, czy Twoje dane finansowe są poprawne i czy nie ma błędów lub nieznanych zobowiązań.

Zastrzeganie numeru PESEL

Oprócz sprawdzania historii kredytowej w BIK, możesz też skorzystać z **zastrzeżenia numeru PESEL**, co pomaga chronić się przed zaciągnięciem kredytu na Twoje dane przez osoby nieuprawnione.

Co daje zastrzeżenie PESEL:

- utrudnia (a często blokuje) zaciągnięcie kredytu lub pożyczki na Twoje dane
- chroni przed wyłudzeniami finansowymi i kradzieżą tożsamości
- banki i firmy pożyczkowe sprawdzają status PESEL przed udzieleniem finansowania

Gdzie można zastrzec PESEL:

- w aplikacji **mObywatel** (najszybsza opcja)
- na stronie <https://www.gov.pl/>
- w urzędzie gminy

Co warto wiedzieć:

- zastrzeżenie można w każdej chwili cofnąć i ponownie aktywować
- system jest bezpłatny
- od 2024 r. instytucje finansowe mają obowiązek sprawdzania, czy PESEL nie jest zastrzeżony przed udzieleniem kredytu

Kampania Stop Spirali Zadłużenia

To ogólnopolska kampania edukacyjna i pomocowa, która wspiera osoby zmagające się z nadmiernym zadłużeniem i jego skutkami.



W ramach kampanii dostępne są:

- **bezpłatna infolinia**, gdzie można porozmawiać z ekspertem
- **wsparcie psychologiczne**, pomagające poradzić sobie ze stresem, lękiem i presją finansową
- **bezpłatna pomoc prawna**, dotycząca m.in. kredytów, pożyczek i windykacji
- **możliwość anonimowego kontaktu i opowiedzenia swojej historii**

Kampania pomaga nie tylko w kwestiach finansowych, ale też w radzeniu sobie z emocjami i skutkami psychicznymi zadłużenia, takimi jak stres czy poczucie bezradności.

<https://stopspiralizadluzenia.pl/>



STOP!
spirali zadłużenia



INICJATOREM KAMPANII JEST
FUNDACJA NADZIEJA DLA ZDROWIA



Fundacja Nadzieja dla Zdrowia

poczta@nadziejadlazedrowia.pl

T. 604 774 138

<https://nadziejadlazedrowia.pl/>