# **Долговая нагрузка: что это значит и как её грамотно снизить**

В жизни многих есть кредиты: ипотека, потребзаймы, карты. Но **что значит долговая нагрузка**? Проще говоря, это доля дохода, которую «съедают» ваши ежемесячные платежи. Если у человека **большая долговая нагрузка**, условия по новым кредитам становятся жёстче, а вероятность отказа — выше.

## **Как банки считают коэффициент долговой нагрузки**

Есть понятный ориентир — **показатель долговой нагрузки (ПДН)**. Формула простая:

**ПДН = (сумма ежемесячных обязательных платежей / среднемесячный подтверждённый доход) × 100%**

В платежи включают ипотеку, потребкредиты, МФО, минимальные платежи по картам, рассрочки и другие фиксированные обязательства. Доход обычно подтверждают «белыми» документами (2-НДФЛ, выписки за 3–6 месяцев), из-за этого фактический **уровень долговой нагрузки** может отличаться от ощущений: неучтённый «серый» доход в расчёт не попадёт.

**Важно.** На рынке действуют меры риск-менеджмента: банки обязаны учитывать высокий ПДН и быть осторожнее с такими заявками. Иначе говоря, существуют **ограничения Центробанка по долговой нагрузке** — кредиторы ориентируются на них, чтобы не брать лишний риск. Поэтому **кредит с высокой долговой нагрузкой** возможен, но чаще с меньшим лимитом, более высокой ставкой и тщательной проверкой.

В тексте дальше используем сокращение **ПДН**.

## **Быстрый пример: посчитайте себя за 2 минуты**

Представим: доход — 120 000 ₽ в месяц. Платежи: ипотека 35 000 ₽, автокредит 15 000 ₽, по карте минимум 5 000 ₽. Итого 55 000 ₽.

**ПДН = (55 000 / 120 000) × 100% = 45,8%**

Это заметная **кредитная долговая нагрузка**: банк может запросить дополнительные документы, предложить более консервативные условия или посоветовать сначала оптимизировать график.

## **Зоны и действия**

| **ПДН** | **Зона** | **Что это значит** | **Что делать** |
| --- | --- | --- | --- |
| до 30% | Зелёная | Комфортно, запас прочности есть | Можно брать кредиты обдуманно |
| 30–50% | Жёлтая | Уже тяжеловато, риск растёт | Рефинанс, досрочные, урезать лишние лимиты |
| 50%+ | Красная | Высокий риск отказа | Сначала **снижение долговой нагрузки**, потом заявки |

## **Как самостоятельно посчитать долговую нагрузку по кредитам**

1. **Соберите платежи.** Сложите ежемесячные суммы по всем кредитам, картам и рассрочкам (минимальные платежи).
2. **Определите доход.** Возьмите средний «белый» доход за 3–6 месяцев (справки/выписки).
3. **Примените формулу.** Разделите платежи на доход и умножьте на 100%. Полученный процент — это ваша **долговая нагрузка по кредитам**.

Лайфхак: посчитайте два сценария — «как сейчас» и «после рефинанса/досрочных». Сразу видно, что реально меняет картину.

## **Снижение долговой нагрузки: пять рабочих шагов**

**Снижение долговой нагрузки** — это не про чудеса, а про дисциплину и комфортный темп.

1. **Рефинанс и объединение.** Один займ под меньшую ставку вместо нескольких мелких — платёж ниже, дышать легче.
2. **Досрочные по телу.** Даже +5–10% к ежемесячному взносу ускоряют выход из «жёлтой/красной» зон.
3. **Лимиты под контроль.** Закройте «спящие» карты, уменьшите ненужные лимиты — уйдут лишние минимальные платежи.
4. **Бюджет и «подушка».** Учёт трат + резерв на 3–6 платежей — страховка от сбоев.
5. **Доход вверх.** Подработка, индексация, монетизация навыков — любой стабильный рост дохода снижает ПДН.

👉 Планируете **взять кредит с долговой нагрузкой**? Опустите показатель до 30–40% — одобрение и условия обычно заметно лучше. В отдельных случаях банк согласует **займ с высокой долговой нагрузкой** (например, при рефинансе дорогих долгов), но это скорее исключение, чем правило.

## **Частые ошибки**

* Несколько мелких кредитов вместо одного управляемого — выше риск «сбоев».
* Смотрят только на ставку, игнорируя комиссии и ПСК — переплата выше ожидаемой.
* Нет «подушки безопасности» — любой форс-мажор рушит график.
* Покупка «впритык» — без учёта сезонных расходов и налогов.

## **FAQ: коротко и по делу**

**1. Что значит долговая нагрузка простыми словами?** Процент от дохода, который уходит на кредиты. Чем он выше, тем меньше свободы в бюджете и тем строже решения банка.

**2. Как банки считают коэффициент долговой нагрузки?** Складывают обязательные платежи по всем долгам, делят на подтверждённый доход и умножают на 100% — получается ПДН.

**3. Какая считается большая долговая нагрузка?** Ориентир — от 50% и выше. В этой зоне новые кредиты дают реже и осторожнее.

**4. Можно ли оформить кредит с высокой долговой нагрузкой?** Иногда да (особенно если новая ссуда уменьшает общий риск, например, при рефинансе). Но условия обычно строже.

**5. Как снизить долговую нагрузку без вреда бюджету?** Рефинансируйте, вносите досрочно по телу, урежьте лимиты по картам, ведите бюджет, наращивайте доход.

**6. Как ограничения Центробанка по долговой нагрузке влияют на клиентов?** Банки обязаны учитывать ПДН и осторожнее подходить к рискованным заявкам — это защита и для клиентов, и для системы.

**7. Чем отличается кредитная долговая нагрузка от общей?** **Кредитная долговая нагрузка** касается только банковских продуктов (кредиты, карты). Общая может учитывать и другие регулярные обязательства.

**8. Если доход нестабилен или частично «серый»?** Соберите подтверждения (выписки, договоры, справки), стабилизируйте поступления. Пока ПДН высок, лучше сначала снизить показатель и лишь потом подавать заявки.