

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЛИШНЕЕ ПРИ ПРОСРОЧКАХ В 2026

Что банки, коллекторы и приставы
могут по закону, а что не могут



Введение

Если у вас уже есть просрочки, самое опасное сейчас — не сам факт долга, а хаотичные действия из страха. Люди берут новые кредиты, чтобы закрыть старые, переводят имущество на родственников, игнорируют письма и звонки, вносят случайные платежи без плана и только глубже вязнут в проблеме.

В 2026 году пространства для ошибок стало меньше. По данным Банка России, доля проблемных необеспеченных кредитов на 01.01.2026 выросла до 13,0% против 9,0% годом ранее. По данным Федресурса, в 2025 году количество судебных банкротств граждан и ИП достигло 568 тысяч, а внесудебных процедур — 68,3 тысячи. При этом 97,3% судебных процедур инициировали сами граждане. Это значит, что проблема массовая, а законные способы выхода из неё давно перестали быть чем-то редким или экзотическим.

Этот материал нужен не для того, чтобы вас напугать. Наоборот. Его задача — показать, где реальный риск, где мифы, что уже сейчас защищает закон, и какие шаги помогут не потерять лишнее.

Что важно понять сразу

Просрочка не означает, что у вас автоматически “заберут всё”. Но и надеяться, что ситуация сама рассосётся, — плохая стратегия.

Чем дольше человек тянет без понятного плана, тем выше шанс:

- нарастить долг ещё сильнее;
- получить взыскание через суд;
- столкнуться с арестами счетов;
- потерять деньги на ненужных платежах;
- сделать действия, которые потом осложнят защиту имущества или процедуру банкротства.

Главная мысль простая: **не каждая просрочка ведёт к катастрофе, но каждая серьёзная просрочка требует трезвого плана.**

Какие ошибки люди совершают чаще всего

Когда начинается давление, многие делают то, что кажется логичным, но на деле ухудшает ситуацию.

Ошибка 1. Брать новый кредит, чтобы закрыть старый

Так человек не решает проблему, а просто переносит её дальше и часто делает дороже.

Ошибка 2. Переписывать имущество “на всякий случай”

Такие сделки могут потом проверяться и оспариваться. Особенно если они совершены уже на фоне неплатежеспособности.

Ошибка 3. Игнорировать письма, суд и приставов

Игнорирование не отменяет процедуру. Оно только лишает вас времени на нормальную защиту.

Ошибка 4. Платить всем понемногу без стратегии

Это создаёт ложное ощущение контроля. На деле долг может почти не уменьшаться, а деньги уходят в пустоту.

Ошибка 5. Верить обещаниям “сохраним всё” и “спишем всё за неделю”

Если вам обещают идеальный результат без анализа документов и обстоятельств — это уже тревожный звонок. Не юридическая помощь, а цирк с галстуком.

Что банки, коллекторы и приставы могут, а что — нет

Банки

Банк вправе требовать возврата долга по договору. Если просрочка затягивается, он может обратиться в суд, получить исполнительный документ и дальше взыскание пойдёт уже через приставов или банк по исполнительному документу.

Но сам по себе звонок банка или SMS не означает, что у вас завтра изымут имущество. Между “вам напоминают о долге” и “началось законное взыскание” — это не одно и то же.

Коллекторы

Коллекторы не могут общаться с вами как угодно и когда угодно. По закону личные встречи допускаются не чаще одного раза в неделю. Телефонные переговоры — не чаще одного раза в сутки, двух раз в неделю и восьми раз в месяц. Сообщения также ограничены: не чаще двух раз в сутки, четырёх раз в неделю и шестнадцати раз в месяц. Есть и ограничения по времени: в рабочие дни нельзя беспокоить ночью, а в выходные и праздники рамки ещё жёстче.

То есть закон не разрешает бесконечный террор. Если эти правила нарушаются, это уже повод жаловаться, а не терпеть молча.

Приставы

Приставы — это уже стадия исполнительного производства. И здесь закон тоже ставит границы.

По общему правилу из зарплаты и иных доходов могут удерживать не более 50%. Есть отдельные исключения по некоторым требованиям, но для обычных долгов ориентир именно такой.

Кроме того, должник может добиваться сохранения прожиточного минимума на одном счёте. Закон прямо предусматривает механизм, при котором банк или иная кредитная организация не обращает взыскание на

зарплату и иные доходы в размере прожиточного минимума на указанном счёте должника.

И ещё важный момент: закон защищает не только деньги, но и часть имущества.

Что из имущества обычно защищено

Самый сильный страх должника звучит так:

“У меня всё заберут?”

Нет, не всё.

По статье 446 ГПК РФ взыскание не может быть обращено на единственное пригодное для постоянного проживания жилое помещение должника и его семьи, если это жильё не является предметом ипотеки. То есть единственное жильё обычно защищено, но ипотечное — уже другая история.

Также закон защищает часть обычных вещей, необходимых для жизни. Но здесь важна честность:

защищено не “всё имущество вообще”, а только то, что прямо попадает под законный иммунитет.

Поэтому правильный вопрос не “заберут всё или не всё”, а другой: **что именно в вашей ситуации реально находится в зоне риска, а что — защищено уже сейчас.**

Почему платить “по чуть-чуть” не всегда спасает

Многие думают так:

“Ну я же плачу, значит, всё не так плохо”.

К сожалению, это не всегда работает. При затяжной просрочке человек может месяцами вносить деньги, но не чувствовать облегчения. Потому что проблема уже не в одном пропущенном платеже, а в самой структуре долга.

По данным Банка России, в первом полугодии 2025 года средняя задолженность заемщика, получившего необеспеченный потребительский кредит, выросла на 120 тысяч рублей, а среднее число кредитов у такого заемщика увеличилось до 3,3. Это как раз и есть типичная картина долговой спирали: один долг тянут за счёт другого, пока система не перестает держаться вообще.

Если у вас уже несколько кредитов, карт, займов и просрочек одновременно, вопрос обычно уже не в том, “потянуть ещё месяц или нет”, а в том, как выйти из ситуации с минимальными потерями.

Когда пора перестать тянуть

Есть признаки, что ситуация уже перестала быть временной и требует не успокоительных фраз, а решения.

Вам пора разбирать ситуацию всерьёз, если:

- просрочка тянется уже больше 1–2 месяцев;
- вы закрываете один долг другим;
- на жизнь после платежей почти не остаётся денег;
- есть несколько кредиторов одновременно;
- начались суды, аресты, исполнительные производства;
- вы боитесь открывать телефон из-за звонков;
- вы уже не понимаете, какой платёж вообще имеет смысл, а какой — нет.

В этот момент цель уже не “как продержаться”, а **как не ухудшить положение ещё сильнее**.

Какие законные варианты вообще существуют

Здесь самая частая ошибка — думать, что есть только два сценария: либо платить дальше любой ценой, либо сразу банкротство.

На практике вариантов больше.

1. Переговоры с банком

Подходит, если финансовая просадка временная и у вас есть шанс вернуться в нормальный график.

2. Изменение условий долга

Иногда можно добиться более мягкой структуры платежей. Но это нужно считать, а не брать на веру из рекламных обещаний.

3. Внесудебное банкротство через МФЦ

Это бесплатная процедура, которая подходит не всем, но для части людей является хорошим вариантом. По действующему закону она возможна при сумме обязательств от 25 тысяч до 1 миллиона рублей и при наличии предусмотренных законом оснований. После включения сведений о процедуре в реестр она завершается через 6 месяцев. С этого момента по указанным в заявлении долгам человек может быть освобождён от дальнейшего исполнения требований кредиторов.

4. Судебное банкротство

Это уже полноценная процедура через арбитражный суд. Она не для всех, но для многих людей с тяжёлой долговой нагрузкой является реальным законным способом выйти из тупика.

Федресурс прямо показывает, что этот инструмент давно работает на практике: подавляющее большинство процедур инициируют сами граждане, а не банки или налоговая.

Что важно знать о банкротстве честно, без сказок

Банкротство — это не “магическая кнопка”, а законная процедура со своими условиями, последствиями и ограничениями.

После завершения процедуры гражданин в общем случае освобождается от дальнейшего исполнения требований кредиторов, но не от всех подряд. Закон прямо сохраняет, в частности, требования по текущим платежам, алиментам, возмещению вреда жизни и здоровью, моральному вреду, а также некоторые требования, если установлена недобросовестность должника.

Также есть последствия после банкротства. По действующему закону в течение 5 лет нужно сообщать о факте банкротства при получении кредита или займа. В течение 3 лет нельзя участвовать в управлении юридическим лицом, а для некоторых финансовых организаций сроки длиннее.

Именно поэтому нормальная юридическая помощь начинается не с фразы **“Вам точно надо банкротство”**, а с фразы **“Сначала разберём, подходит ли вам вообще этот путь и что он даст именно в вашей ситуации”**.

Что можно сделать уже сейчас, чтобы не потерять лишнее

Вот разумный порядок действий.

1. Перестаньте принимать решения в панике

Не берите новые займы, не подписывайте непонятные документы, не переводите имущество на родственников без анализа последствий.

2. Соберите картину долгов

Нужен список кредиторов, примерные суммы, просрочки, суды, исполнительные производства, аресты, карты, займы, МФО — всё в одном месте.

3. Отделите базовые деньги на жизнь от хаотичных платежей

Если вы продолжаете раздавать деньги всем подряд и при этом не понимаете, на что будете жить, это не стратегия.

4. Проверьте, что уже защищено законом

Единственное жильё, прожиточный минимум на одном счёте, лимиты удержаний из доходов — это уже важные точки защиты.

5. Разберитесь, какой сценарий вам реально подходит

Переговоры, изменение условий, МФЦ, суд — всё это не выбирается по рекламе. Это выбирается по цифрам, документам и рискам.

Заключение

Если у вас уже есть просрочки, задача номер один — не быть “хорошим должником”, который в панике мечется между банками, коллекторами и случайными платежами.

Задача номер один — **не потерять лишнее и не сделать себе хуже.**

Сейчас важнее всего понять:

- что банки, коллекторы и приставы действительно могут по закону;
- что они не могут;
- что уже защищено;
- где у вас реальный риск по имуществу и деньгам;
- подходит ли вам более мягкий вариант или уже пора рассматривать банкротство.

Чем раньше вы разберёте ситуацию спокойно и по документам, тем больше шансов сохранить время, нервы, деньги и имущество, которое ещё можно защитить.

Если вы не хотите действовать вслепую, получите разбор своей ситуации

На консультации можно понять:

- что реально находится в зоне риска;
- что уже сейчас защищено законом;
- подходит ли вам банкротство;
- можно ли пройти через МФЦ;
- какие действия лучше не откладывать.

**Не тяните только потому, что страшно.
Страшнее обычно не закон, а хаос без плана.**