**Кредитная нагрузка** – соотношение ежемесячных затрат заемщика на погашение существующих долгов (кредитов) к его личному (или семейному) доходу.  
  
 Коэффициент кредитной нагрузки обычно считается в процентах  
  
 Чем ближе коэффициент к 100% – тем хуже финансовая нагрузка на заемщика.   
  
**Показатель долговой нагрузки (ПДН)** – соотношение всех платежей по кредитным обязательствам к доходам.  
  
Кредитные организации должны вычислять ПДН:  
• при выдаче нового кредита,  
• оформлении реструктуризации,  
• увеличении срока действия кредита,  
• увеличении лимита по действующей кредитной карте клиента.  
  
Обязанность по расчету ПДН кредитными и микрофинансовыми организациями была введена с 1 октября 2019 года.

**Как рассчитать кредитную нагрузку самостоятельно**   
  
Для этого есть простая формула:  
  
**Х : Y х 100%,**   
  
где:  
Х – сумма ежемесячных долгов;  
Y – сумма ежемесячных доходов.  
  
Например:• ваши доходы – 50 000 рублей в месяц;  
• по кредитной карте – ежемесячно нужно вносить 4000 рублей;  
• за ипотеку – нужно вносить по 20 000 рублей.  
  
Считаем:**(4000 + 20 000) : 50 000 х 100% = 48%**  
  
Итак, коэффициент кредитной нагрузки – 48%.  
  
Что это значит?✅ Умеренной считается кредитная нагрузка от 30 до 50%.  
  
 Критической станет нагрузка в 50–70%.  
  
Однако здесь также нужно делать скидку на размер доходов. Например, если они равны прожиточному минимуму, то любая кредитная нагрузка – это огромное бремя. Кроме того, при нагрузке 80% – новый кредит могут уже не предоставить, потому что он будет считаться необеспеченным.

**Инструкция как снизить кредитную нагрузку и улучшить свой ПДН**  
  
Пути всего два:  
  
 Либо повышать доходы;  
 Либо сокращать свои долговые обязательства.  
  
А лучше и то, и другое.**Что можно сделать прямо сейчас:**  
 **Принимать меры для досрочного погашения** – чтобы снизить тело долга и ежемесячный платеж.  
  
 **Написать заявление на досрочное погашение** – чтобы ваши деньги шли на уменьшение самого долга, а не на проценты.  
  
 **Если нет возможности платить за кредит больше, тогда оформить реструктуризацию** – увеличить срок погашения, но сократить платеж. Это даст возможность параллельно наполнять финансовую подушку, чтобы уберечь себя от кредитов в будущем.  
  
 **Рефинансировать кредит в другом банке,** где предлагают меньший процент или больший срок погашения.  
  
 **Написать заявление на уменьшение лимита по кредитной карте,** в идеале – закрыть ее полностью.