**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.