

# КРЕДИТОМАНИЯ ИЛИ ОПТИМИЗМ, ДОШЕДШИЙ ДО АБСУРДА?

Светлана Шевченко



«Сейчас наличие дорогой машины не показывает насколько ты крут, а чаще всего показывает, сколько ты должен»

Кредитомания - один из новых видов зависимости, который набирает обороты за последние годы в нашей стране. Все чаще в СМИ и глобальной сети появляются

публикации о кредитах, уже выделены негативные психологические последствия доступного банковского заимствования. Так, именно благодаря кредитованию мы, в отличие от своих родителей, отвыкли от накопления, полагаясь на заемные средства. Да и как копить, если «по средствам» мы жить тоже отвыкли. Мы забыли, что такое экономия и стали финансово зависимыми от банков.

Может, пора сказать себе «стоп» и пользоваться кредитами только в крайних случаях?

Как и все удобства, возможность взять кредит на приобретение необходимого без долгого периода накопления, конечно же, благо. Ведь кредит позволяет «купить время», а эта покупка, иногда, оказывается ценной. Так, например, может быть сделана вовремя дорогостоящая операция, молодая семья может переехать в собственную квартиру и приобрести, если не финансовую, то хотя бы территориальную независимость от родителей, да и автомобили уже давно не является роскошью, а стали вполне обычным средством передвижения. А если это



«средство» еще и доходы увеличивать помогает, то почему бы его не приобрести в кредит. Но в том-то и заключается «ловушка» любого удобства -абсолютно неуловимой сначала грани между осознанным выбором и пагубной привычкой. И тогда начинают скупаться всевозможные игрушки: телевизоры с плазменными экранами, телефоны последних моделей, машины престижных марок, норковые шубы и золотые украшения. Сегодня в кредит предлагается даже полежать под пальмой на экзотическом острове.

«Если бы получить кредит в банке было так просто, как утверждает реклама, никто бы не грабил банки»

И вот новоиспеченные «зависимые» радостно приобретают все новые и новые развлечения и блага. В какой-то момент уже становится очевидной невозможность расплатиться по долгам. Но даже это уже не может остановить кредитоманов. Текущую



проблему он решает по-своему: для возврата кредита одном банке он берет кредит в другом. Сегодня одной из частых причин возникновения депрессивных состояний является непогашенный кредит.

Болезнь легче предупредить, чем лечить. Что можно сделать для профилактики кредитомании?

1. Определитесь со своими жизненными ценностями. Причем, именно своими, а не теми, которые навязываются обществом потребления и провозглашаются с экранов телевизоров и страниц сайтов.
2. Попробуйте отделить свои истинные потребности, от потребностей, вселенных все той же рекламой.
3. Подумайте о том, чего вы добиваетесь, приобретая все больше и больше. Возможно, такое корыстолюбие является компенсацией отсутствия творческой самореализации, близких отношений с людьми, интересной, наполненной событиями жизни.



## Кредитомания – психологическая зависимость?

Психологическая зависимость возникает тогда, когда человек перестает контролировать свое поведение. Если человек контролирует свою жизнь с помощью различных финансовых инструментов, включая кредиты, нет повода для беспокойства. Но



1. Выглядеть «крутым», гораздо выше своих финансовых возможности.
2. Стремление «жить сейчас», не задумываясь о своем будущем.
3. Любовь к шопингу как средству поднятия настроения, любовь к импульсивным покупкам.
4. Неумение просчитать свои финансовые возможности, расходы

если Вы так запутались в кредитах, что они контролируют вашу жизнь, превращая ее в кабалу, то Вы на грани кредитомании. А если ваши минимальные взносы по кредитам начинают превышать доход, то это уже повод идти к психологу или даже к психиатру.

Клинические симптомы кредитной зависимости - отсутствие критического анализа своих финансовых возможностей, неумение устоять перед своим желанием «жить сейчас» и жить «хорошо». Рассмотрим причины кредитной зависимости:

- и доходы.
5. Отсутствие «запачки» на непредвиденные расходы, накопительной страховки.
6. Потеря работы, здоровья, другого источника дохода.
7. Эмоциональное, почти гипнотическое, воздействие на подсознание некоторых видов рекламы.

### Что делать, если появилась кредитомания?

1. Разорвите порочный эмоциональный круг, связанный с кабалой. Что алкоголь, что игромания, что кредитомания по своей сути имеют один и тот же принцип - повышение адреналина в крови. Если Вы адреналинозависимым человеком, то



нужно учиться контролировать свои эмоции в этом плане. А еще стоит поискать более мирные способы выхода эмоций, например, спорт или физический труд.

**2.** Начните планировать свои финансы. Заведите тетрадь, блокнот, программу или просто файл в программе **MS Excel**, где сможете учитывать доходы и расходы. Включайте обычный принцип финансового планирования – снижайте расходы, увеличивайте доходы. Учись экономить и жить по средствам.

Американский психолог Ансельм Бассано предложил довольно интересную и наиболее полную классификацию должников.

- 1** Паникеры (постоянно берут кредиты, чтобы рассчитаться с предыдущими долгами, и окончательно запутываются в долгах).
- 2** Плакальщики (долго не признают, что накопили массу долгов, но постоянно жалуется на судьбу и высокие проценты)
- 3** Рационалисты (все прекрасно понимают, имеют план погашения долгов и пытаются ему следовать).
- 4** Мошенники (не собираются ничего возвращать добровольно).

«Занимать деньги надо только у пессимистов. Они заранее знают, что им не отдадут»  
Тристан Бернар



«Кто дает в долг, нищает; кто берет в долг, разоряется»  
Андре Прево

