



Warszawa, 24.02.2026 r.

INFORMACJA PRASOWA

.....

Jak pożyczać, żeby nie stracić kontroli nad finansami. BIK partnerem kampanii Stop Spirali Zadłużenia

Rynek finansowy oferuje szeroki wachlarz rozwiązań, jednak kluczem do bezpieczeństwa jest świadomość własnych możliwości. Co piąta osoba przyznaje, że zdarza jej się finansować spłatę poprzednich zobowiązań kolejnymi, co stanowi poważny sygnał ostrzegawczy.

Zgodnie ze swoją misją, BIK stawia na rzetelną edukację, wierząc, że wiedza jest najskuteczniejszą barierą przed nadmiernym zadłużeniem. Dlatego jako partner merytoryczny wspiera kampanię „Stop Spirali Zadłużenia”, pokazując, jak umiejętnie korzystać z dostępnych danych, jak budować nawyk świadomego zarządzania portfelem i jak podejmować decyzje finansowe, które zamiast obciążeniem, będą wsparciem dla naszych planów.

Dług to naturalny element życia

Co miesiąc płacimy za energię, czynsz, telefon, spłacamy raty kredytów, faktury za usługi. Problem zaczyna się wtedy, gdy z bieżącej pensji nie wystarcza już na spłatę zobowiązań, rachunki zalegają, rosną odsetki, a my sięgamy po kolejne pożyczki, na które nie powinniśmy sobie pozwolić. Tak powstaje błędne koło zadłużenia. Warto wtedy zadać sobie pytanie: czy wciąż rządzę swoim portfelem, czy to dług zaczyna rządzić mną?

Polacy bardzo aktywnie korzystają z różnych form finansowania konsumenckiego. W ciągu roku klient sięga nawet 10 razy po pożyczki pozabankowe, zwykle niższe kwotowo i krótkoterminowe. Jednocześnie średnia kwota zaciąganego na 46 miesięcy kredytu gotówkowego to około 26 tys. zł. Jeśli nie towarzyszy temu świadome planowanie i odpowiedzialne zarządzanie własną zdolnością kredytową, taka aktywność może prowadzić do przeciążenia domowego budżetu.

Tym bardziej niepokojące są wyniki badania opinii konsumenckiej Quality Watch z 2025 r., w którym sami respondenci przyznają, że co piąta osoba zaciągnęła pożyczkę pozabankową wyłącznie po to, by spłacić poprzednią - to 20 proc. badanych. Ten mechanizm to tzw. rolowanie zadłużenia - pułapka, w której kolejne finansowanie pogłębia stare długi zamiast realnie je redukować.

- Dziś można wziąć pożyczkę lub kredyt bardzo szybko, nawet „na klik”. Jednak szybka oferta nie zwalnia z odpowiedzialności i ostrożności. Klienci powinni mieć pewność, że ich decyzja o kredycie czy nowej pożyczce opiera się na rzetelnych danych o ich sytuacji finansowej. Naturalnym powinno być sprawdzanie historii i zdolności kredytowej z przeświadczeniem, iż jest to forma ochrony konsumenta a nie przeszkoda. Służą temu dostępne narzędzia, są niczym drogowskaz do podejmowania

*przeżyłanych i bezpiecznych dla naszego portfela decyzji finansowych. Wystarczy tylko zacząć korzystać. To wiedza na wyciągnięcie ręki i dobry nawyk - tłumaczy **Małgorzata Bielińska, dyrektor ds. edukacji w Grupie BIK.***

*- Popularyzacja wiedzy ekonomicznej przybliży do celu, jakim jest odpowiedzialne zaciąganie zobowiązań. Dlatego BIK dołączył jako partner do inicjatywy Stop Spirali Zadłużenia - z troski o bezpieczeństwo finansowe konsumentów i w pełnej zgodzie ze swoją misją edukacyjną realizowaną od niemal 30 lat. W ramach współpracy pokazujemy i przybliżamy, że BIK jest centralną bazą, która pomaga nadzorować własne finanse, daje prosty dostęp do rzetelnych danych i pełnego obrazu naszych zobowiązań. Liczymy, że dzięki merytorycznemu wsparciu BIK, ośmielimy do korzystania z narzędzi, które ułatwiają bezpieczne poruszanie się po świecie finansów. To klucz do stabilizacji domowego budżetu, a równocześnie do zachowania dobrostanu psychicznego - narastające długi potrafią obciążyć znacznie więcej niż portfel - dodaje **Małgorzata Bielińska.***

Psychologiczny wymiar zadłużenia

Rosnące długi są jednym z najczęstszych źródeł stresu w polskich rodzinach. To problem, który wykracza poza sferę ekonomiczną - uderza w relacje rodzinne i stabilność emocjonalną. Okazuje się, że osoby w spirali zadłużenia, same wprowadzają się w stan izolacji. Przytłoczone trudnościami działają często nieracjonalnie, próbują działać w pojedynkę, nieświadomie chwytają się absurdalnych ofert, stając się ofiarą „kredytów bez BIK”, „dla zadłużonych” czy „bez wiedzy małżonka”.

Zaledwie 14 proc. osób, biorących udział w ankiecie przeprowadzonej w ramach kampanii Stop Spirali Zadłużenia przyznało, że otwarcie mówiłoby o swoich długach. Pokazuje to jak wysoki jest poziom wstydu - bariera, która sprawia, że tak wiele osób zwleka z szukaniem pomocy, ukrywa trudności przed bliskimi, unika kontaktu z instytucjami, pozwalając zadłużeniu narastać w ciszy.

Nie warto udawać, że „jakoś to będzie”

Długi same się nie spłacą, a ucieczka od problemu to najgorsza z możliwych strategii. Zamiast czekać na monity, windykacji, czy komornika, należy zacząć działać. Im wcześniej zwrócimy się o wsparcie zaufanych osób z kręgu najbliższych, doradcy finansowego, czy psychologa, tym większa szansa na odzyskanie kontroli.

Wyjście z problemu wymaga dwóch kluczowych kroków. Krok pierwszy, to wgląd w aktualny stan zadłużenia. Tu podstawowym źródłem danych będzie centralna baza BIK z pełną listą zaciągniętych i spłacanych kredytów i pożyczek. Do obrazu sytuacji finansowej przydadzą się inne źródła danych, dotyczące kosztów stałych, jak czynsz lub rachunki ze wspólnoty mieszkaniowej, opłaty za gaz i prąd, zobowiązania z umów z operatorem telekomunikacji itd.

Drugi krok, to otwarcie się na rozmowę z bankiem lub firmą pożyczkową. Instytucje te mają różne rozwiązania, od odroczenia rat kapitałowych, przez wydłużenie okresu kredytowania, po konsolidację rozproszonych długów.

Proste nawyki – bezpieczeństwo na całe życie

Kluczem do zdrowych finansów jest umiejętne korzystania z kredytów i pożyczek. Zasadą, której warto się trzymać jest pilnowanie, aby suma miesięcznych rat nie przekraczała połowy naszego dochodu. Zdrowy rozsądek to najlepszy doradca.

Oto 5 prostych zasad, które warto wdrożyć na co dzień:

1. Bądź asertywny wobec „okazji” - nie kupuj pod wpływem impulsu, a raty traktuj jak narzędzie, nie jak darmowe pieniądze,
2. Znajdź swoje możliwości – załóż konto na www.bik.pl, regularnie kontroluj historię kredytową i pożyczaj tyle, ile naprawdę możesz spłacić,
3. Nie spłacaj długu długiem - unikaj pętli zadłużenia,
4. Płać raty na czas - to buduje wiarygodność kredytową,
5. Masz problem? Działaj od razu - otwarta rozmowa z bankiem lub firmą pożyczkową to pierwszy krok do znalezienia rozwiązania.

Więcej informacji na temat kampanii: <https://stopspiralizadluzenia.pl/>

Biuro Informacji Kredytowej (BIK) wspiera bezpieczeństwo instytucji finansowych i ich klientów, udostępniając bezpieczny system wymiany informacji kredytowych i gospodarczych oraz nowatorskie rozwiązania antyfraudowe. Jako jedyne biuro kredytowe w Polsce, poprzez internetowy portal www.bik.pl oraz aplikację mobilną Mój BIK, umożliwia klientom indywidualnym monitorowanie własnej historii kredytowej, a dzięki Alertom BIK ostrzega przed każdą próbą wyłudzenia kredytu. Sektorowe rozwiązania antyfraudowe w portfolio BIK to: Platforma Antyfraudowa BIK, Platforma Blockchain, Platforma Cyber Fraud Detection, Platforma Weryfikacji Behawioralnej. Najnowsze rozwiązanie - Platforma ESG BIK, to nowy standard wymiany i raportowania danych. BIK gromadzi i udostępnia dane o historii kredytowej klientów indywidualnych i przedsiębiorców z całego rynku kredytowego, oraz dane z obszaru pożyczek pozabankowych. BIK gromadzi i udostępnia dane o historii kredytowej klientów indywidualnych i przedsiębiorców z całego rynku kredytowego, oraz dane z obszaru pożyczek pozabankowych. Baza BIK zawiera informacje o 444 mln rachunków należących do 25,5 mln klientów indywidualnych oraz 7,1 mln rachunków należących do 2,2 mln przedsiębiorców. BIK posiada najwyższe kompetencje w zakresie Analiz rynkowych i nowoczesnych technologii. Łączy cechy nowoczesnej firmy technologicznej z atrybutami instytucji zaufania publicznego. Od kilkunastu lat BIK jest aktywnym członkiem międzynarodowego Stowarzyszenia ACCIS.

Kontakt dla mediów:

Aleksandra Stankiewicz-Billewicz
Biuro prasowe BIK
kom.: + 48 512 164 131
aleksandra.stankiewicz-billewicz@bik.pl