

今年，新冠肺炎疫情在全球肆意传播，全球经济受到重挫，更多家庭、生意人因为此次疫情经历一次重大改变。如收入减少、生意失败导致信用卡网贷的欠款和催收，大家该怎么利用法律知识，正确理性地处理好自己严重逾期恶化的债务催收呢？

根据2018年中国互联网金融协会下发了《互联网金融逾期债务催收自律公约（试行）》，对暴力催收做了明确的界定，其中是这样规定的，每日催收电话超过三个以上，通过微信、短信等方式恐吓、威胁借款人或者通讯录朋友以及家人，拨打通讯录家人好友电话进行骚扰，在早上8点到晚上9点的时间段以外的催收电话，还有冒充国家执法机构工作人员进行恐吓，最后一个就是使用非法软件轰炸借款人电话号码的，以上的这些行为，都会影响借款人的日常生活，并且威胁骚扰到借款人以及家人、朋友，那么你可以选择投诉举报。

那么，怎样才能避免欠债风险恶化呢？只要做到以下这几点基本上问题皆不大：

1、要正确看待和依法处理好自己的信用卡逾期，欠债还钱天经地义，千万别想着逃避、逃债，明确告诉你这样做已经构成了信用卡诈骗罪。

2、如实向对方表明自己目前的收入状况，自己逾期的原因，无论你是零收入还是月收入一千，你是因为生意失败逾期还是生活开支逾期，如实表明原因。

3、无论是线下催收还是电话催收用手机对催收通话记录和你的协商还款通话整个过程进行录音。

4、表达你很想还钱，有钱一定还，需要对方给你时间，你要表明还款的意愿和态度。催收方有时候言辞过激，也要端正态度和气解释。

5、跟对方协商停息还本，还本分期的请求。对方同不同意先不说，你至少要表明态度，及时止损，记录你协商的请求的通话录音。

6、协商了停息还本及还本分期还款条件后，签了协议书才还款，否则你还的钱都

不够滞纳金和违约金。

信用卡逾期之后最好的办法绝对不是逃避，相反的应该积极应对，哪怕因为自身的经济情况导致不能按期还款，也要想办法尽快的解决问题。