

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Доктор Тищенко | психиатр, психотерапевт, нарколог Москва



@dr_tishenko

Тищенко Наталья Дмитриевна. ✓ Запись на консультацию - <https://t.me/+79778677461> (номер +79778677461) Лечение и психотерапия тревожных, невротических расстройств и зависимостей. ...

ПОДПИСЧИКИ

14 966

-44 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

18.0%

за сутки 5.9%

ОХВАТ/ПОСТ

2.5K

рекл. охват 889/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Психология»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 14 966 —	👁️ охват поста 16.64% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.5K медиана 2.6K · 28 дней	📅 постов/нед. 5.0 за период
📈 тренд 7д -14.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 55.2 всего 1 104 реакц., 252 реп., 228 комм.	📄 длина поста 547 зн. медиана 578 · 28 дней	★ постов в анализе 20 28 дней
📈 рекл. охват 889 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -44 за последний месяц	📄 цитируемость 43 индекс цитирования · 106 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 10 месяцев создан 15.11.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Тищенко | психиатр, психотерапевт, нарколог Москва» — 14 966 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.5K человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -14.8% к неделе 14–20 сентября — стоит разобрать причины.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 20 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (15/20 постов).
- 03 Средняя длина поста — 547 знаков (медиана 578).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.4К в среднем у топа vs 1.9К у худших) — среди 20 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 11.09 · 07:47 ТЕКСТ Ответы на вопросы про СИОЗСН. 00:12 - венлафаксин и дулоксетин, как эти препараты работают при срк и тревожном расстройстве 02:00 -...	ПРОСМ. 3 590 РЕП. 13	РЕАКЦ. 53 ER 24.0%
№2 08.09 · 15:23 ТЕКСТ Зависимость от соцсетей проявляется непреодолимым желанием проверять уведомления, постоянным пребыванием онлайн, тревогой при отсутствии...	ПРОСМ. 3 289 РЕП. 17	РЕАКЦ. 52 ER 22.0%
№3 04.09 · 06:54 ВИДЕО Если вечером вы вспомнили о том, что забыли принять утреннюю дозировку препарата – ничего страшного! Принимать препарат не надо если прошло...	ПРОСМ. 3 243 РЕП. 9	РЕАКЦ. 77 ER 21.7%

№4

14.09 · 06:50

ВИДЕО

3 особенности сна человека с тревожностью. Доктор Тищенко

ПРОСМ.
3 182

РЕАКЦ.
92

РЕП.
24

ER
21.3%

№5

09.09 · 10:10

ТЕКСТ

👉 Что вам интересно про антидепрессанты группы СИОЗСН (дулоксетин, венлафаксин) ? Напишите в комментариях свои вопросы про данные...

ПРОСМ.
3 128

РЕАКЦ.
41

РЕП.
4

ER
20.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 26.09 · 15:30 ТЕКСТ Коррекция лечения. Пациент принимает лечение, препарат помогает, но на 50-60%, он думает, что если обратится на повторный прием к врачу...	ПРОСМ. 2 042 РЕАКЦ. 52 РЕП. 4 ER 13.6%
↓ 28.09 · 07:19 ТЕКСТ Когда антидепрессанты не помогают сразу. Многие пациенты переживают: «Я пью таблетки неделю, а изменений нет. Значит, они не...	ПРОСМ. 1 894 РЕАКЦ. 56 РЕП. 6 ER 12.7%
↓ 28.09 · 14:06 ТЕКСТ Сезонность в психиатрии: 01:40 - как проявляется 02:20 - причины 06:50 - чем себе помочь Поделитесь в комментариях, что вас радует...	ПРОСМ. 1 680 РЕАКЦ. 44 РЕП. 12 ER 11.2%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

12 958

СЕЙЧАС

14 966

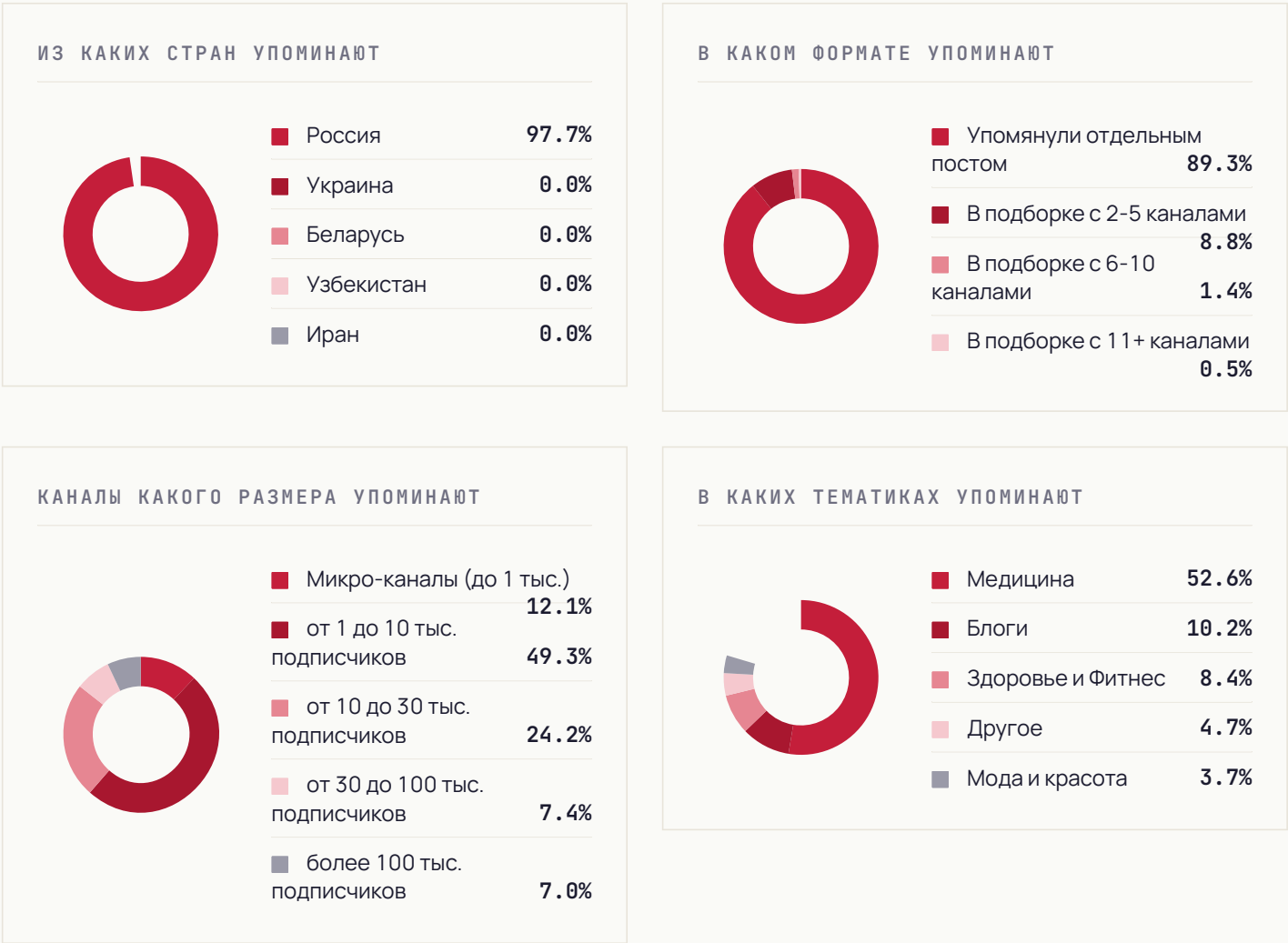
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 008

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

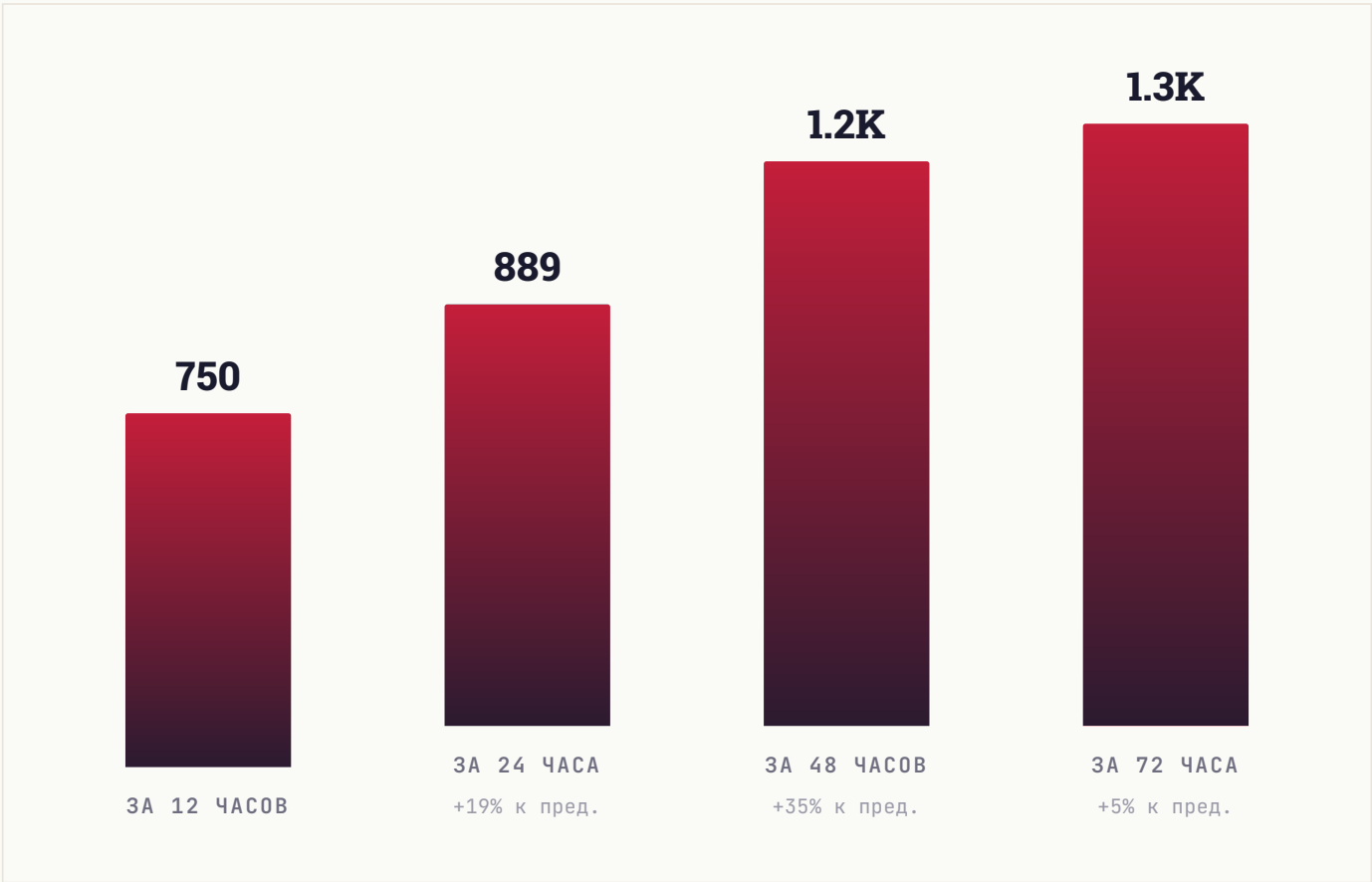
Индекс цитирования **43** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **106** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

8 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
Г& Гастроэнтеролог & Терапевт	42.1K
ВМ врач маминной подружки	22.9K
ДТ Доктор Тищенко психиатр, психотерапевт, нарколог Москва ВЫ	15K
ДТ Доктор Травкин	10.1K
ГФ Гастро FM Софья Бакаева	9.1K
ХН Хочешь ной, хочешь радуйся	8.6K
ДК Доктор Коуч Варвара Веретюк	8.6K
ДС Доктор Савинков травматолог—ортопед	3.6K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 8). 2 канала крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **7**, а канал за это время прибавил **3 120** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	32
Март 2026	1	1	774
Февраль 2026	0	0	41
Январь 2026	3	3	1 785
Декабрь 2025	3	3	425
Ноябрь 2025	0	0	63

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
7	6	3 120

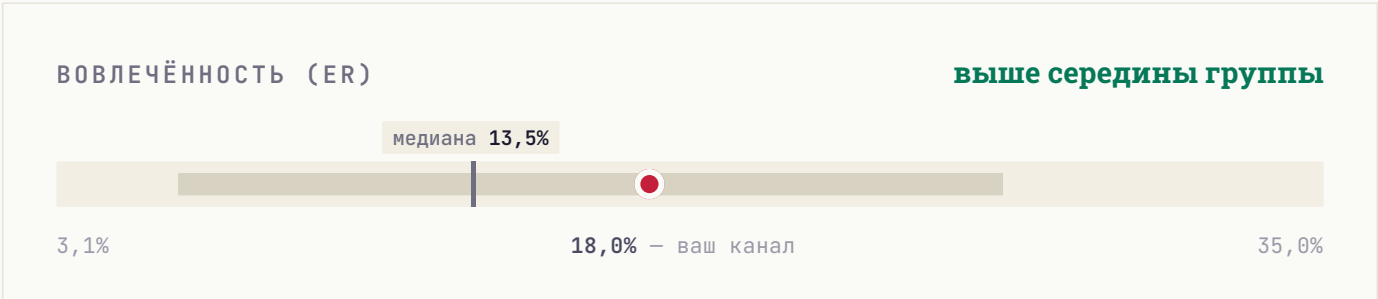
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **52 канала** категории «Психология» от 5 тыс. до 45 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#25/52

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 25 из 52 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики, средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

03

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

04

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
