

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ДОКТОР БАРЫШЕВ | Психотерапевт



@drbaryshev

Канал врача-психиатра и психотерапевта о ментальных проблемах и способах работы с ними. Информация обо мне и запись на консультацию: <https://taplink.cc/drbaryshev> По всем вопросам:...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
12 088 27.08.2026 +53 за месяц	18.0% за сутки 7.2%	2.2K HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/DRBARYSHEV рекл. охват 866/24ч

— 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 12 088 —	👁️ охват поста 17.94% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.2К медиана 2К · 27 дней	📅 постов/нед. 3.5 за период
📈 тренд 7д -13.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 52.3 всего 732 реакц., 286 реп., 57 комм.	📄 длина поста 811 зн. медиана 998 · 27 дней	★ постов в анализе 14 27 дней
📈 рекл. охват 866 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +53 за последний месяц	📄 цитируемость 20 индекс цитирования · 134 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 13.01.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ДОКТОР БАРЫШЕВ | Психотерапевт» — 12 088 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.2К человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 4 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 10–16 августа охваты просели на -13.4% к неделе 3–9 августа — 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 14 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (11/14 постов).
- 03 Средняя длина поста — 811 знаков (медиана 998).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.2K в среднем у топа vs 1.6K у худших) — среди 14 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.07 · 13:01 ТЕКСТ Правда ли, что антидепрессанты могут повреждать клапаны сердца? Недавно мне задали вопрос: Есть ли кардиотоксичность у СИОЗС? Недавно...	ПРОСМ. 3 401 РЕП. 23	РЕАКЦ. 49 ER 28.1%
№2 30.07 · 17:26 ТЕКСТ Причины развития ОКР В этом видео мы говорим про генетику и нейробиологию ОКР, а также обсуждаем гормональные, психологические и другие...	ПРОСМ. 3 126 РЕП. 49	РЕАКЦ. 53 ER 25.9%
№3 06.08 · 14:26 ТЕКСТ Депрессия и воспаление: в чем связь? Возможно, вы встречались с информацией о том, что причина депрессии заключается в своеобразном...	ПРОСМ. 3 118 РЕП. 22	РЕАКЦ. 42 ER 25.8%

№4 05.08 · 07:09 ТЕКСТ Почему избегание всегда усиливает тревогу? Если вы боитесь летать - не летайте. Если боитесь публичных выступлений - откажитесь от них...	ПРОСМ. 3 080 РЕП. 57 РЕАКЦ. 93 ER 25.5%
№5 10.08 · 15:09 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 2 834 РЕП. 22 РЕАКЦ. 60 ER 23.4%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 20.08 · 06:54 ФОТО От соматоформных расстройств к расстройствам телесного дистресса: диагностика и лечение Многие специалисты испытывают затруднения при...	ПРОСМ. 1 796 РЕП. 5 РЕАКЦ. 20 ER 14.9%
↓ 19.08 · 11:33 ФОТО Продолжаю готовить серию видео по проблеме депрессии. Сегодня вечером в 18.00 по мск опубликую ролик "Степени тяжести депрессии", а...	ПРОСМ. 1 756 РЕП. 1 РЕАКЦ. 41 ER 14.5%
↓ 24.08 · 13:11 ТЕКСТ Конфликты в отношениях Сегодня хотел бы отступить от привычных тем про депрессию, тревогу, навязчивые мысли и поговорить немного про...	ПРОСМ. 1 305 РЕП. 31 РЕАКЦ. 50 ER 10.8%

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

10 848

СЕЙЧАС

12 088

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 240

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

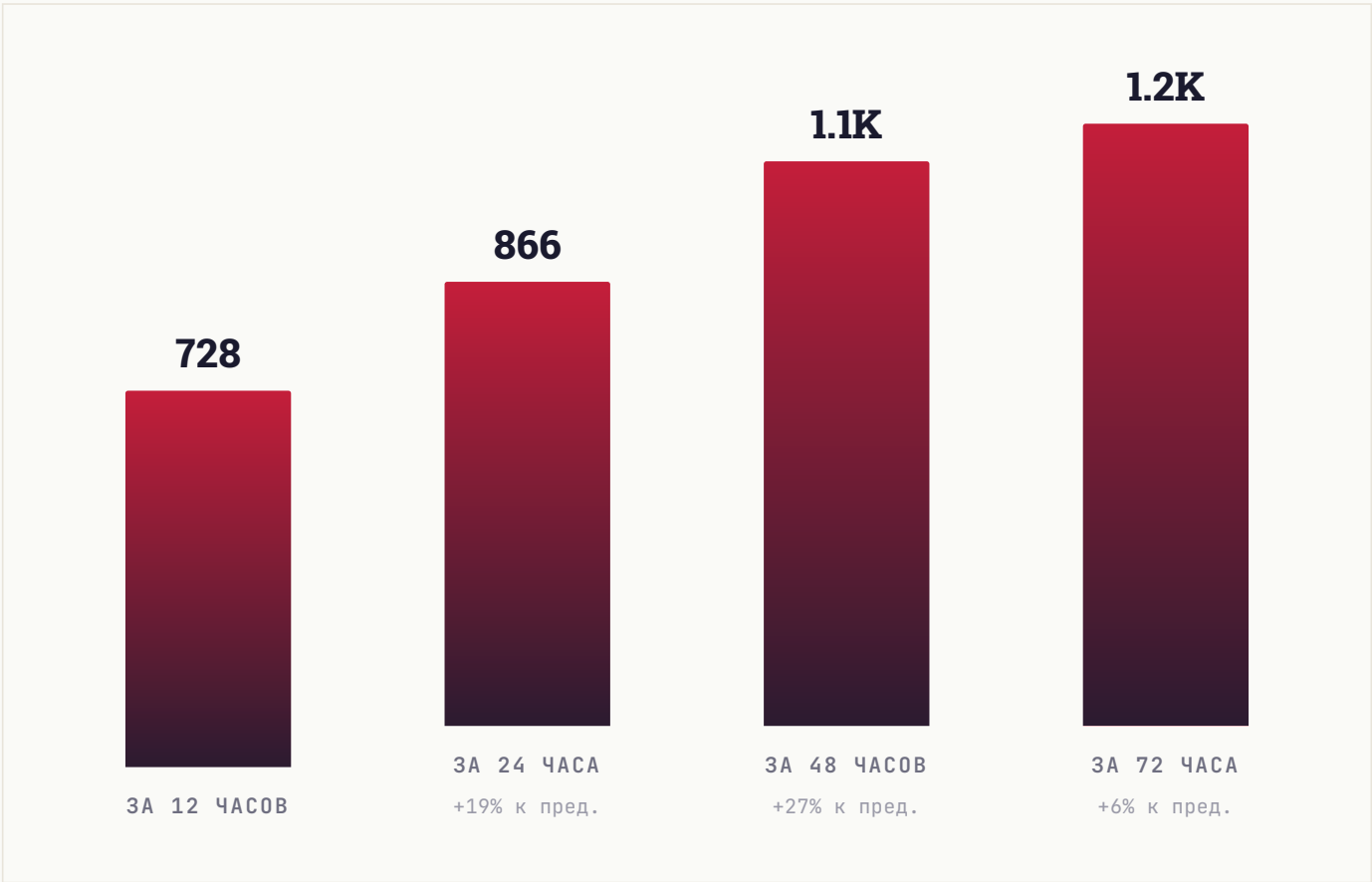
Индекс цитирования **20** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **134** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ПП Психотерапевт Прибытков	39.8K
ПО Психиатр Онлайн	20.6K
GE Gentle_Psy_Doc	13K
ДБ ДОКТОР БАРЫШЕВ Психотерапевт ВЫ	12.1K
ОО Отоневролог Оверченко Кира Владимировна dr.kira_ok	11.3K
СС CBT CLINIC / Психотерапия / КПТ / Спб и Онлайн	10.2K
ДТ Доктор Травкин	10.1K
PS PsyDocMed	9.8K
DR Doctor Reznikov	8.9K
ПИ Психотерапевт Инна Петрачкова. КПТ	2.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — 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 **61**, а канал за это время прибавил **965** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Февраль 2026	31	22	274	
Январь 2026	4	2	115	
Декабрь 2025	8	5	74	
Ноябрь 2025	7	4	115	
Октябрь 2025	6	4	237	
Сентябрь 2025	5	5	150	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
61	6	965

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

ниже своей группы

медiana 110.1K

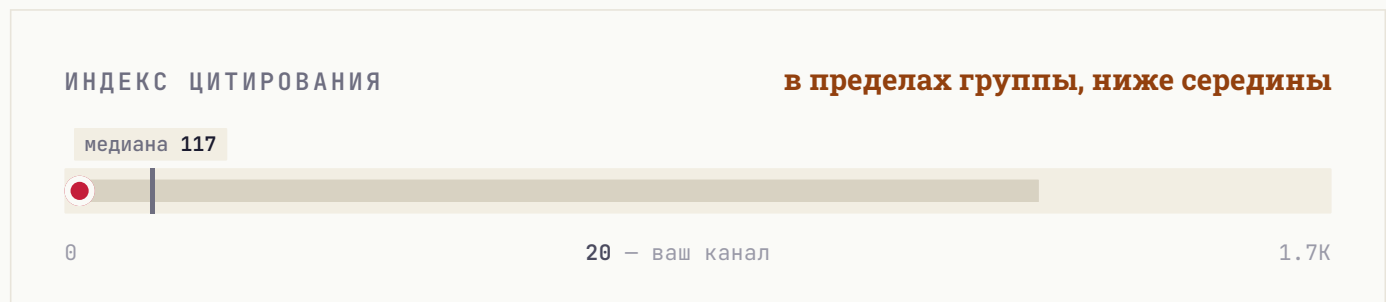
39.4K

12 088 — ваш канал

292.6K

Detailed description: A horizontal bar chart comparing the subscriber count of a specific channel to a group median. The chart has a light beige background. A dark beige bar represents the range of the group, with a vertical line indicating the median at 110.1K. The channel's subscriber count is shown as a red dot on the left, at 12,088. The range of the group is from 39.4K to 292.6K. The text 'ниже своей группы' (below your group) is written in red above the chart.

Category	Value
Group Median	110.1K
Channel Subscribers	12 088
Group Range (Min)	39.4K
Group Range (Max)	292.6K



По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.5 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

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**

05

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

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
