

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Доктор Булах | Сексолог



@drbulah

18+ Канал о том, как решить сексуальные проблемы и улучшить интимные отношения. Автор врач сексолог, психотерапевт Андрей Петрович Булах @dr_bulah Курсы по сексологии для врачей...

ПОДПИСЧИКИ

3 511

+6 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

12.0%

за сутки **4.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

388

рекл. охват **144/24ч**

— 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 3 511 —	👁️ охват поста 11.04% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 388 медиана 360 · 27 дней	📅 постов/нед. 3.0 за период
📈 тренд 7д -34.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 16.5 всего 198 реакц., 31 реп., 13 комм.	📄 длина поста 476 зн. медиана 401 · 27 дней	★ постов в анализе 12 27 дней
📈 рекл. охват 144 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +6 за последний месяц	📄 цитируемость 9 индекс цитирования · 57 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 9 месяцев создан 02.01.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Булах | Сексолог» — 3 511 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 388 человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 5–11 октября охваты просели на -34.5% к неделе 28 сентября – 4 октября — 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 12 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (6/12 постов).
- 03 Средняя длина поста — 476 знаков (медиана 401).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (598 в среднем у топа vs 275 у худших) — среди 12 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.09 · 08:20 ФОТО Лечу в Екб, в планах выступление в бизнес-клубе и работа с пациентами. Знаю, что многие ждут регулярного контента в канале, буду по...	ПРОСМ. 623 РЕП. 1	РЕАКЦ. 22 ER 17.7%
№2 29.09 · 05:41 ФОТО Выступаю сегодня на крупнейшем форуме для гинекологов «Мать и Дитя» с темой «Влияние состояния тазового дна на сексуальность женщины: от...	ПРОСМ. 602 РЕП. 2	РЕАКЦ. 25 ER 17.1%
№3 26.09 · 17:57 ФОТО Снижение либидо - пожалуй, самая частая жалоба на моем приеме. И в каждом конкретном случае будет свое сочетание причин и факторов. Из...	ПРОСМ. 570 РЕП. 3	РЕАКЦ. 17 ER 16.2%

№4 01.10 · 07:31 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 442 РЕП. —	РЕАКЦ. 6 ER 12.6%
№5 06.10 · 05:58 ФОТО Друзья! 24 октября мы с моими выпускниками, гинекологами-сексологами, проводим для вас уже третью ежегодную конференцию «ЖЕНСКОЕ ИНТИМНОЕ...	ПРОСМ. 405 РЕП. 9	РЕАКЦ. 14 ER 11.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 08.10 · 10:13 ТЕКСТ Лечу на конгресс в СПб. Ну как, лечу..., с 5 утра в аэропорту ждем вылета.	ПРОСМ. 312 РЕП. —	РЕАКЦ. 11 ER 8.9%
↓ 09.10 · 12:37 ФОТО На любой гинекологической конференции я всегда встречу своих выпускников. После окончания обучения мы остаемся на связи и вместе продвигаем...	ПРОСМ. 302 РЕП. 2	РЕАКЦ. 19 ER 8.6%
↓ 13.10 · 12:58 ТЕКСТ Друзья, у меня появился новый формат консультаций: Диагностическая консультация, 30 минут. На диагностической консультации мы кратко...	ПРОСМ. 211 РЕП. 3	РЕАКЦ. 10 ER 6.0%

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

3 477

СЕЙЧАС

3 511

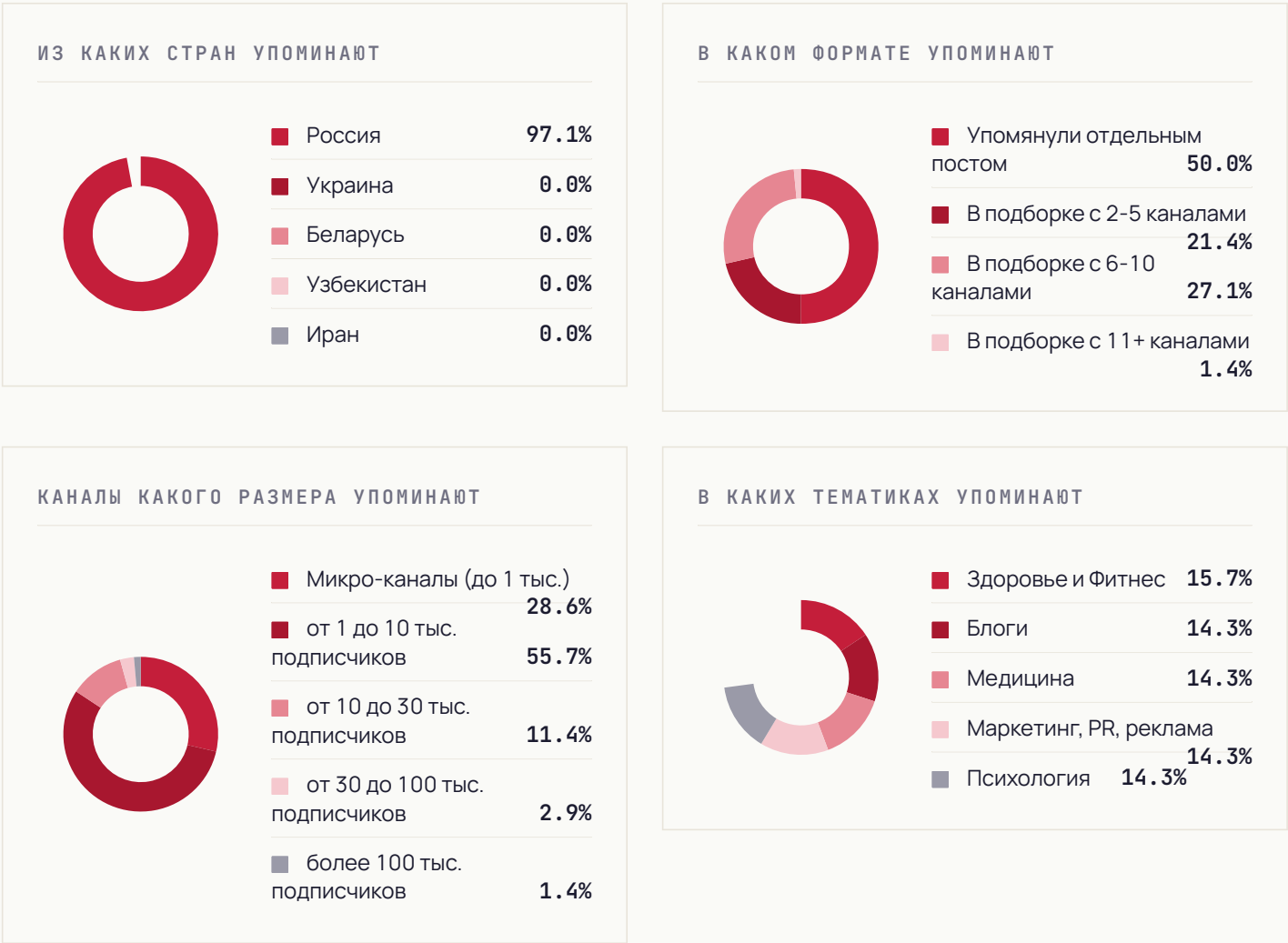
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+34

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

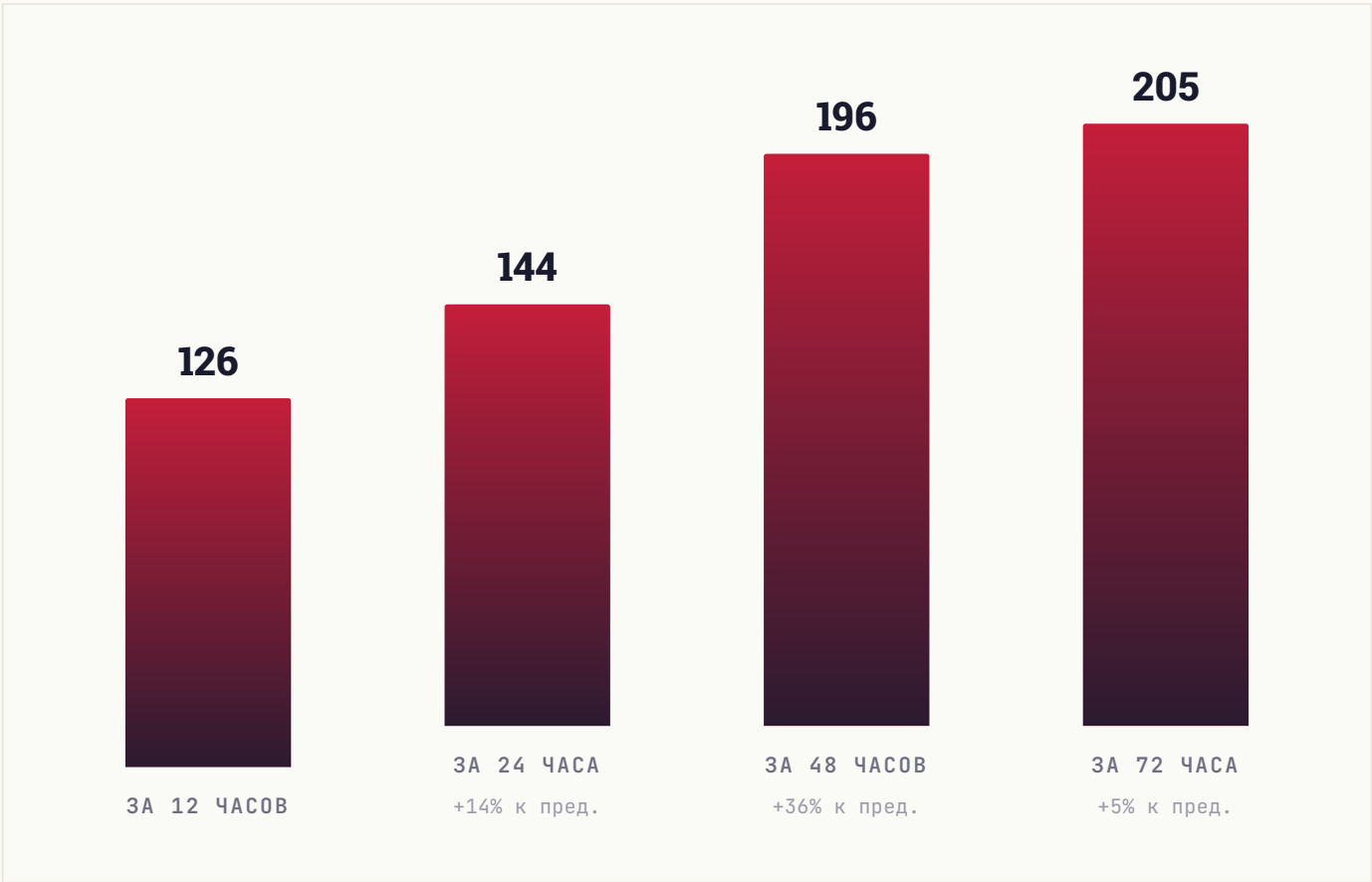
Индекс цитирования 9 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 57 разных каналов.



— 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
ПГ Профессор Глухов Е.Ю.	7.1K
БВ Брендмейкер врачей	6.5K
СН Сарине Нюркина Гинеколог Тазовая реабилитация	5.8K
АМ Александра Муравьева	5.3K
ДВ Демкина верит!	4K
ДБ Доктор Булах Сексолог ВЫ	3.5K
Г Гинеколог Урогинеколог Одинцово Анна Полякова	1.1K
СС Семейная Сексология С Алексеем Волковым	1.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: Профессор Глухов Е.Ю., 7.1K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **10**, а канал за это время прибавил **156** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	1	1	6
Март 2026	1	1	72
Февраль 2026	0	0	4
Январь 2026	2	2	7
Декабрь 2025	6	6	46
Ноябрь 2025	0	0	21

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
10	6	156

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **32 канала** категории «Психология» от 1 тыс. до 11 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#29 / 32

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 29 из 32 каналов сопоставимого размера





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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 11:00 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 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
----	-------------------------------	---
