

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ГИРУДОтерапия по Гришиной



@girudotherapy_grishina

Для связи: @dr_GrishinaMN Учимся быть здоровыми всей семьёй с помощью пиявок. Доказательная гирудотерапия от врача Гришиной Марины для тех, кто хочет взять здоровье в свои руки и не зависеть...

ПОДПИСЧИКИ

3 568

+16 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

13.0%

за сутки **5.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

440

рекл. охват **180/24ч**

— 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 «Блоги»
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 3 568 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 12.32% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 440 медиана 421 · 19 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 8.1 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 22.0 всего 507 реакц., 31 реп., 47 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 581 зн. медиана 540 · 19 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 23 19 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 180 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ +16 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 12 индекс цитирования · 31 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 5 месяцев создан 06.03.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ГИРУДОтерапия по Гришиной» — 3 568 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 440 человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим.

— 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 23 постам за 19 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (16/23 постов).
- 03 Средняя длина поста — 581 знаков (медиана 540).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (571 в среднем у топа vs 343 у худших) — среди 23 постов за 19 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.08 · 15:57 ФОТО Как механическое давление влияет на онкологические клетки. МЕХАНОБИОЛОГИЯ ОПУХОЛЕЙ. Если рассматривать именно влияние механического...	ПРОСМ. 598 РЕП. 2	РЕАКЦ. 19 ER 16.8%
№2 29.07 · 18:08 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 578 РЕП. —	РЕАКЦ. 8 ER 16.2%
№3 29.07 · 18:05 ФОТО Я тут подумала, может мне тоже встречу очную в Москве организовать?! Давайте проголосуем. И по наличию желающих уже можем придумать темы...	ПРОСМ. 537 РЕП. —	РЕАКЦ. 23 ER 15.1%

№4 14.08 · 13:42 ВИДЕО Часть моего домашнего арсенала. Не то, чтобы до 100 лет хочется жить, но точно хочется максимально сохранить здоровье, а по сроку жизни...	ПРОСМ. 521 РЕП. 1 РЕАКЦ. 34 ER 14.6%
№5 29.07 · 17:11 ФОТО ВОПРОС-ОТВЕТ Хороший вопрос вынесу его в канал отдельно. Обычно отделяемое идет примерно 12 ч. Сукровица подтекать может до 24 ч. Что и...	ПРОСМ. 518 РЕП. 1 РЕАКЦ. 18 ER 14.5%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 13.08 · 13:36 ФОТО Перед вами результаты опроса выше к этой истории. Радуют, что большинство в этом канале, понимают пользу постановок после ишемического...	ПРОСМ. 354 РЕП. 1 РЕАКЦ. 20 ER 9.9%
↓ 18.08 · 16:40 ФОТО Сегодня магнитная буря планетарного масштаба. Только к вечеру сейчас меня отпустило после третьей таблетки обезболивающего. Мировые сети...	ПРОСМ. 347 РЕП. — РЕАКЦ. 67 ER 9.7%
↓ 11.08 · 11:42 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 329 РЕП. — РЕАКЦ. 2 ER 9.2%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
3 260	3 568	+308

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

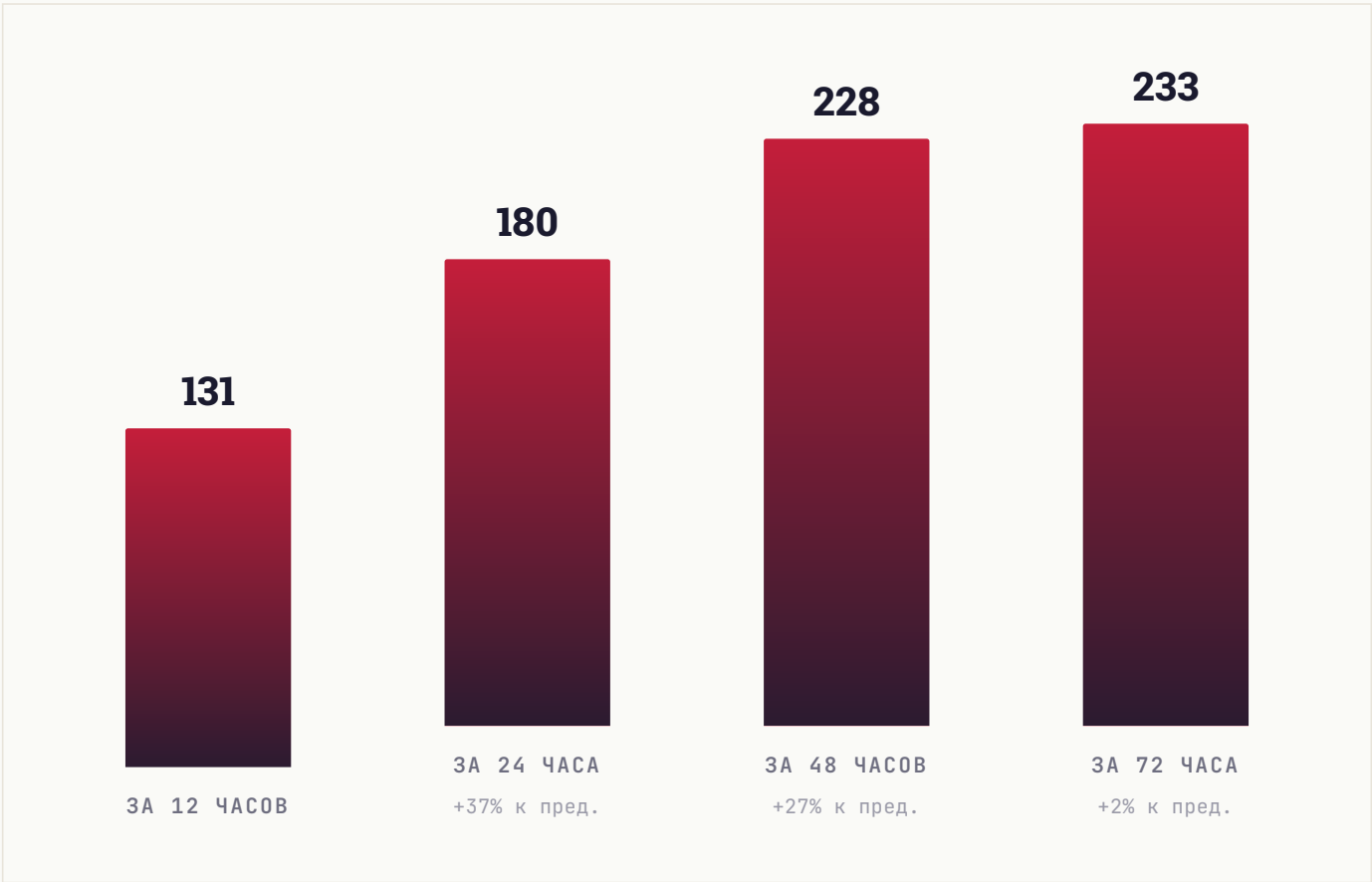
Индекс цитирования **12** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **31** разных каналов.



— 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
А Аня Точка сборки	3.9K
гп ГИРУДОтерапия по Гришиной вы	3.6K
юб Юлия Белова ▪ Семейное обучение ▪ Саморазвитие ▪ Здоровье семьи ▪ Ароматерапия	3.2K
н(НАНМ (офиц. канал)	3.1K
мс Марина Снедковская. Натуропат. Ароматерапия	2K
дг Доктор Гришина: профессионально об ароматерапии	1.3K
пк Путь к здоровью с А. Картушиной ♥	886
яя Яков Якуба Продюсер	552

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 8, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Аня | Точка сборки, 3.9K), мельче — 6 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **2**, а канал за это время прибавил **337** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	0	0	53
Январь 2026	2	1	74
Декабрь 2025	0	0	45
Ноябрь 2025	0	0	53
Октябрь 2025	0	0	63
Сентябрь 2025	0	0	49

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	337

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **104 канала** категории «Блоги» от 356 до 36 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#104/104

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 104 из 104 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 среда

В этот день и в 21:00 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 — 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
----	-------------------------------	---
