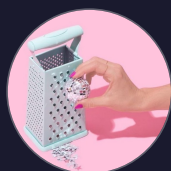


ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала хоум терапия



@homepsyh

Здесь я с вами трачу деньги, создаю нихуют и шучу шутки.
Знаете, я и сама своего рода психолог. Связь: @nadyafake MAX:
<https://max.ru/homepsyh> Включена Роскомнадзором в перечень
персональных...

ПОДПИСЧИКИ

20 799

-299 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

14.0%

за сутки 7.1%

ОХВАТ/ПОСТ

2.8K

рекл. охват 1.5K/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 20 799 —	👁️ охват поста 13.64% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.8K медиана 2.9K · 29 дней	📅 постов/нед. 28.7 за период
📈 тренд 7д -8.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 121.2 всего 14 785 реакц., 3 568 реп., 255 комм.	📄 длина поста 212 зн. медиана 134 · 29 дней	☆ постов в анализе 122 29 дней
📈 рекл. охват 1.5K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -299 за последний месяц	📄 цитируемость 231 индекс цитирования · 344 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 2 дня создан 24.08.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «хоум терапия» — 20 799 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.8K человек (14% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 29 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 10–16 августа охваты просели на -8.9% 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 122 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (82/122 постов).
- 03 Средняя длина поста — 212 знаков (медиана 134).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 07:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.8K в среднем у топа vs 2.2K у худших) — среди 122 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.07 · 09:20 ВИДЕО так, у нас срочный сбор кошатников! делать такое будем? я уже все нашла 😎	ПРОСМ. 3 860 РЕП. 93	РЕАКЦ. 152 ER 18.6%
№2 31.07 · 10:13 ВИДЕО девочки, совсем скоро сезон инжира! начинаем готовиться и пополнять свои сохраненки 🍆 здесь тесто фило и сыр бри/камамбер. берегите свои...	ПРОСМ. 3 738 РЕП. 214	РЕАКЦ. 144 ER 18.0%
№3 08.08 · 16:19 ФОТО рубрика: «хрень, которая мне срочно нужна» ну, а вы что думали? это же помада в виде борща.. 🤞	ПРОСМ. 3 705 РЕП. 69	РЕАКЦ. 170 ER 17.8%

№4 28.07 · 04:20 ФОТО артисты здесь?	ПРОСМ. 3 638 РЕП. 67	РЕАКЦ. 259 ER 17.5%
---	--	---

№5 30.07 · 12:30 ФОТО товарищи собачники, кошатники.. в общем, короче, все! найдены идеальные придверные коврики, которые мы однозначно с вами хотим 🙌 у меня...	ПРОСМ. 3 635 РЕП. 15	РЕАКЦ. 85 ER 17.5%
---	--	--

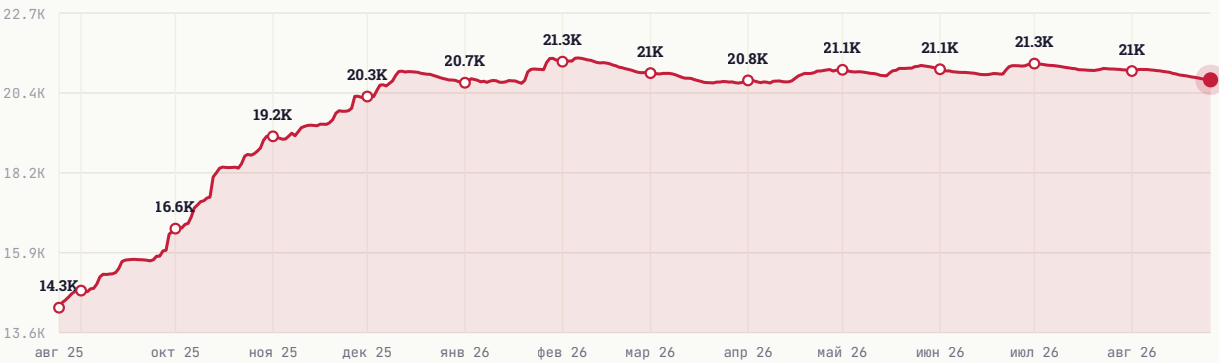
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 22.08 · 14:57 ФОТО извинитесь, а кто это тут такой худой и счастливый после эндосферы?? я что ли?.. это не только потому, что у меня почти -12 кг, а еще...	ПРОСМ. 2 236 РЕП. 5	РЕАКЦ. 93 ER 10.8%
↓ 22.08 · 11:31 ВИДЕО рубрика: «очумелые ручки» честно говоря, я вообще не понимаю, как это возможно сделать своими руками.. выглядит просто ПОТРЯСАЮЩЕ 🙌	ПРОСМ. 2 197 РЕП. 28	РЕАКЦ. 137 ER 10.6%
↓ 23.08 · 07:17 ТЕКСТ После натирания свёклы вообще как после бойни😬	ПРОСМ. 2 093 РЕП. 3	РЕАКЦ. 85 ER 10.1%

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
14 343	20 799	+6 456

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

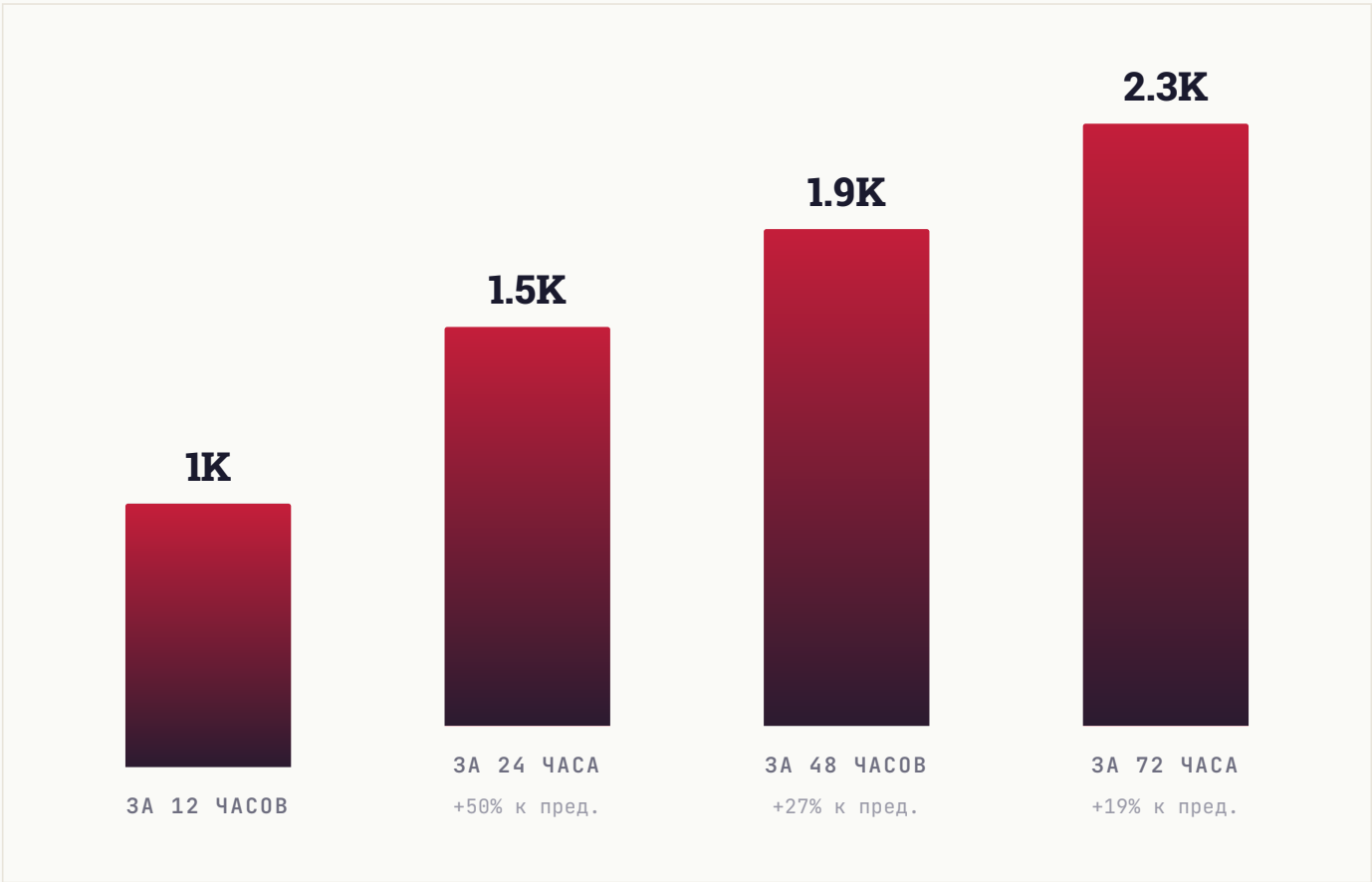
Индекс цитирования **231** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **344** разных каналов.



— 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
ЖЛ жопа луковичкой	31.1K
ХТ хоум терапия ВЫ	20.8K
GL god loves ugly	19.4K
WI what i love	15.1K
ПД Патчи, джинсы и просекко	12.8K
КО Крем от всех проблем	10.4K
БМ Банок много, я одна	9.7K
УП Уходом по лицу	9.1K
☕ + ☕ hygge 🕯 + 🕯	6.7K
НС Не сефОра, а сефорА	2.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: жопа луковичкой, 31.1K), мельче — 8 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 **107**, а канал за это время прибавил **7 784** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	8	8	128
Январь 2026	16	13	960
Декабрь 2025	17	12	836
Ноябрь 2025	30	23	1 328
Октябрь 2025	22	17	2 768
Сентябрь 2025	14	13	1 764

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
107	6	7 784

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **150 каналов** категории «Блоги» от 7 тыс. до 62 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#97 /150

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 97 из 150 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 вторник

В этот день и в 07:00 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
----	-------------------------------	---
