

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала диалектический отказ



@istominakarina

Karina Smolova (Istomina) клиника психиатрии <https://clck.ru/3Uo9oo>
 3Uo9oo центр поведенческой терапии <https://clck.ru/3Uo9qP>
 karina.istomina94@gmail.com Регистрация в реестре РКН <https://rknn.link/es>

ПОДПИСЧИКИ

158 341

-706 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

27.0%

за сутки **15.0%**

ОХВАТ/ПОСТ

41.4K

рекл. охват **23.8K**/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 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

05 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

06 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

07 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Блоги»

08 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 158 341 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 26.16% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 41.4К медиана 41.7К · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 7.7 за период
📈 ТРЕНД 7Д -6.0% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 1011.4 всего 33 377 реакц., 5 198 реп., 781 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 730 зн. медиана 1000 · 29 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 33 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 23.8К среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -706 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 219 индекс цитирования · 913 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 5 месяцев создан 24.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «диалектический отказ» — 158 341 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 41.4К человек (26% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты просели на -6.0% к неделе 10–16 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 33 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (23/33 постов).
- 03 Средняя длина поста — 730 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (58.4K в среднем у топа vs 33.1K у худших) — среди 33 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

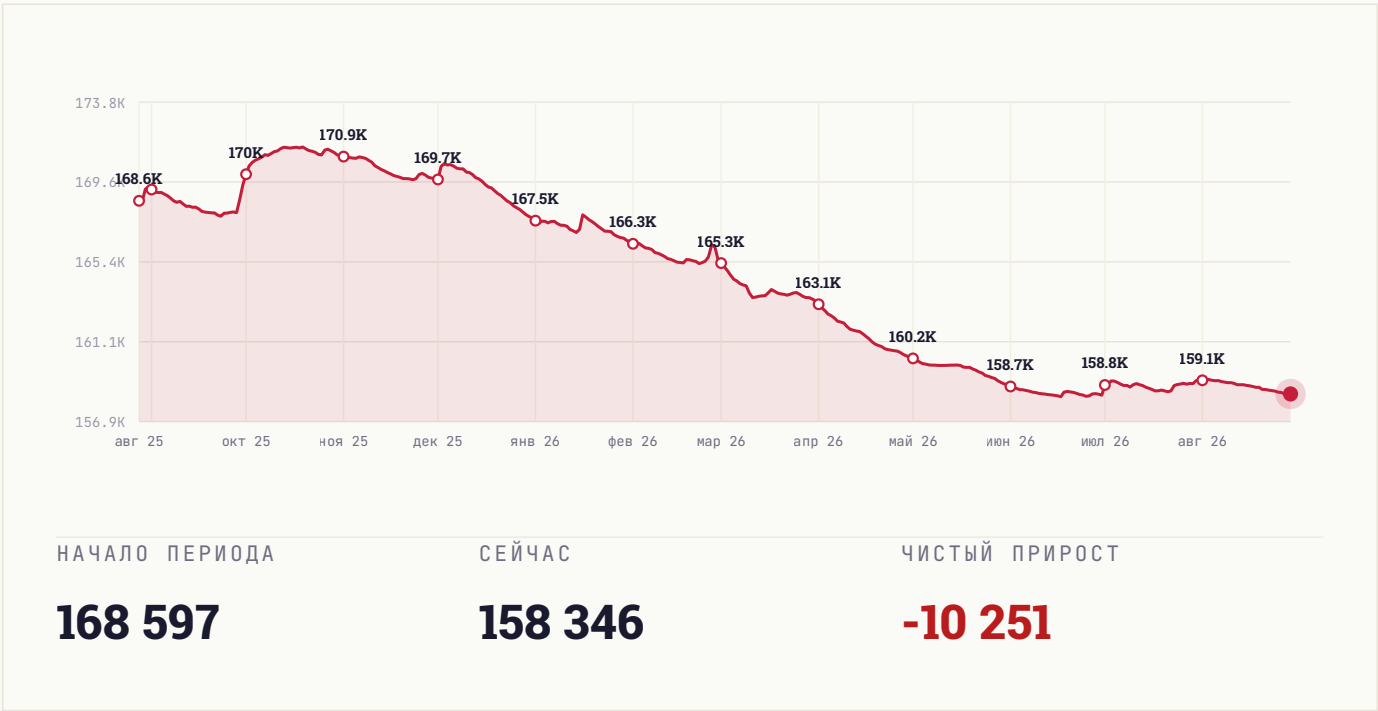
№1 01.08 · 07:40 ФОТО я та еще sad Мама🍎решила, что бесполезно против себя идти и надо чуть докрутить то, что я люблю, а это джинсы с вансами. по крайней мере...	ПРОСМ. 62 072 РЕП. 85	РЕАКЦ. 1 807 ER 39.2%
№2 31.07 · 06:59 ТЕКСТ у меня опять заблокировали инстаграм, это просто непрекращающийся ночной кошмар	ПРОСМ. 56 911 РЕП. 112	РЕАКЦ. 2 433 ER 35.9%
№3 30.07 · 14:06 ФОТО Хоть я и диджеила почти десять лет, но я очень чувствительна к резким, громким звукам. Если в ресторане или кафе музыка играет слишком...	ПРОСМ. 56 108 РЕП. 25	РЕАКЦ. 531 ER 35.4%

№4 17.08 · 08:53 ТЕКСТ по разному можно отновиться к Анастасии Волочковой, но совершенно отвратительно подшучивать над ее проблемами с алкоголем, которые очевидно...	ПРОСМ. 52 054 РЕП. 229 РЕАКЦ. 1 216 ER 32.9%
№5 07.08 · 19:04 ФОТО Стараюсь, чтобы дома было как можно меньше раздражителей. Когда ко мне кто-то заходит, всегда очень удивляется, что дома настолько тихо...	ПРОСМ. 49 743 РЕП. 59 РЕАКЦ. 1 194 ER 31.4%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 25.08 · 16:01 ФОТО После 30 я поняла, что один из лучших форматов отдыха для меня тот, после которого хотя бы несколько часов вообще в голове нет никаких...	ПРОСМ. 34 481 РЕП. 74 РЕАКЦ. 481 ER 21.8%
↓ 25.08 · 14:38 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 32 600 РЕП. 37 РЕАКЦ. 1 085 ER 20.6%
↓ 26.08 · 11:24 ФОТО нашла очень полезную лазейку, как пополнить свой apple account. для меня это ОЧЕНЬ важно, потому что я плачу за iCloud каждый месяц. раньше...	ПРОСМ. 32 086 РЕП. 533 РЕАКЦ. 728 ER 20.3%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

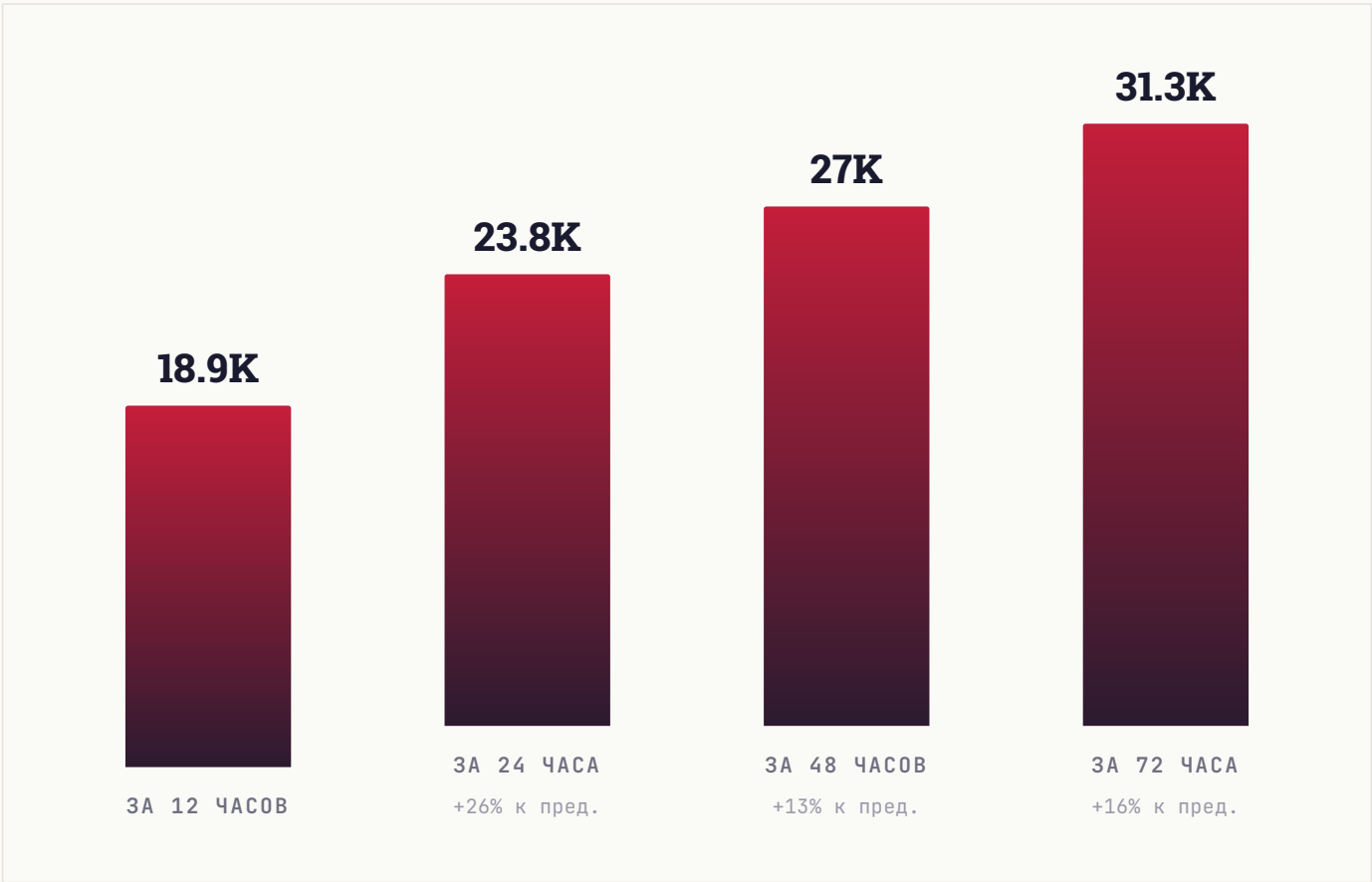
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

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



— РАЗДЕЛ 05 · 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
КБ Кровавая барыня	1.2M
М- Медуза — LIVE	1.1M
СТ Стрелец-Молодец	358K
АН Антиглянец	301.3K
ДО диалектический отказ ВЫ	158.3K
МИ mironovanastasiia	152.8K
НТ не тереби дао	123.4K
GC Golden Chihuahua	91.9K
SB Sasha Burimova	81.1K
НД Нежный дневник	40.6K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 10). 4 канала крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **148**, а канал за это время прибавил **7 900** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	15	14	1 251
Январь 2026	15	12	1 164
Декабрь 2025	50	44	864
Ноябрь 2025	25	21	416
Октябрь 2025	13	13	2 423
Сентябрь 2025	30	27	1 782

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
148	6	7 900

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **215 каналов** категории «Блоги» от 52 тыс. до 475 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#119 / 215

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 119 из 215 каналов сопоставимого размера





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

— РАЗДЕЛ 08 · 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 09:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

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**

04

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

05

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**

★ 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
----	-------------------------------	---
