

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Канал доктора Шишони́на



@shishonindoc

Мировой эксперт в лечении гипертонии, шеи и позвоночника.
Шея - источник здоровья! Курс доктора Шишони́на "Жизнь без гипертонии": shishonin-academy.ru/bezgiper Запись на приём: shishonin.ru №...

ПОДПИСЧИКИ

215 076

-1263 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

9.0%

за сутки 4.0%

ОХВАТ/ПОСТ

18.2K

рекл. охват 8.6K/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 «Медицина»

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 215 076 —	👁️ охват подписчиков 8.48% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 18.2K медиана 19.7K · 29 дней	📅 постов/нед. 9.4 за период
📈 тренд 7д -12.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 250.1 всего 9 754 реакц., 4 160 реп., 388 комм.	📄 длина поста 969 зн. медиана 1000 · 29 дней	☆ постов в анализе 39 29 дней
📈 рекл. охват 8.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1263 за последний месяц	📄 цитируемость 73 индекс цитирования · 144 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 5 месяцев создан 19.01.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Канал доктора Шишони́на» — 215 076 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 18.2K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 9 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты просели на -12.9% к неделе 8–14 июня — 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 39 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (32/39 постов).
- 03 Средняя длина поста — 969 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (24.8K в среднем у топа vs 12.6K у худших) — среди 39 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 05.06 · 09:00 ВИДЕО ⓧ Страдаете от болей в пояснице? Попробуйте этот простой приём ⇨ Хроническая боль в пояснице — одна из самых частых проблем, с которыми...	ПРОСМ. 25 358 РЕП. 300	РЕАКЦ. 304 ER 11.8%
№2 06.06 · 09:10 ВИДЕО ⓧ Снимаем зажим в шее за 30 секунд Часто ко мне обращаются с жалобами на напряжение в шее, ощущение «зажима» в плечах, усталость и даже...	ПРОСМ. 24 677 РЕП. 513	РЕАКЦ. 608 ER 11.5%
№3 01.06 · 14:42 ВИДЕО ⓧ Друзья, я с огромной радостью приглашаю вас присоединиться к событию, которое станет одним из самых ярких и значимых в этом году. ⓧ 27...	ПРОСМ. 24 371 РЕП. 17	РЕАКЦ. 247 ER 11.3%

№4

31.05 · 09:08

ВИДЕО

ⓧ Это движение может спровоцировать самый опасный вид инсультаⓧ Есть одно привычное движение головы, которое большинство людей делают...

ПРОСМ.
24 340

РЕАКЦ.
639

РЕП.
220

ER
11.3%

№5

04.06 · 11:05

ВИДЕО

ⓧ Почему вес стоит на месте? Я часто вижу одну и ту же ситуацию: человек старается, следит за питанием, иногда даже довольно строго...

ПРОСМ.
23 528

РЕАКЦ.
244

РЕП.
103

ER
10.9%

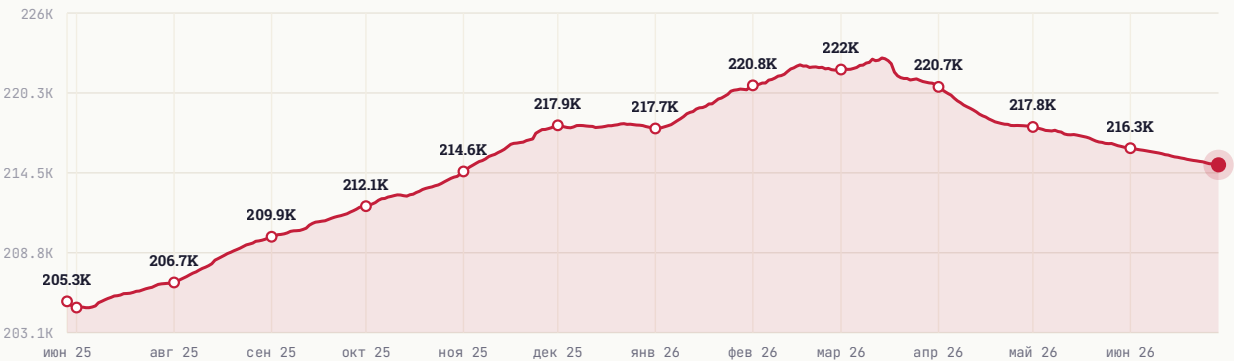
ХУДШИЕ 3

↓ 24.06 · 15:03 ВИДЕО 🔗 Устали жить от таблетки до таблетки? Пора разобраться с гипертонией по-настоящему Если давление скачет, таблетки становятся постоянными...	ПРОСМ. 12 969 РЕАКЦ. 102 РЕП. 19 ER 6.0%
↓ 25.06 · 14:10 ВИДЕО 🧠 Почему гипертоники постоянно чувствуют усталость и слабость, даже если полноценно отдыхают? Как правило, люди, страдающие гипертонией...	ПРОСМ. 12 533 РЕАКЦ. 141 РЕП. 25 ER 5.8%
↓ 25.06 · 06:02 ФОТО 😴 Качественный сон ребёнка — основа его здоровья и развития Дети младшего школьного возраста активно растут, развиваются и ежедневно...	ПРОСМ. 12 445 РЕАКЦ. 87 РЕП. 17 ER 5.8%

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

205 302

СЕЙЧАС

215 112

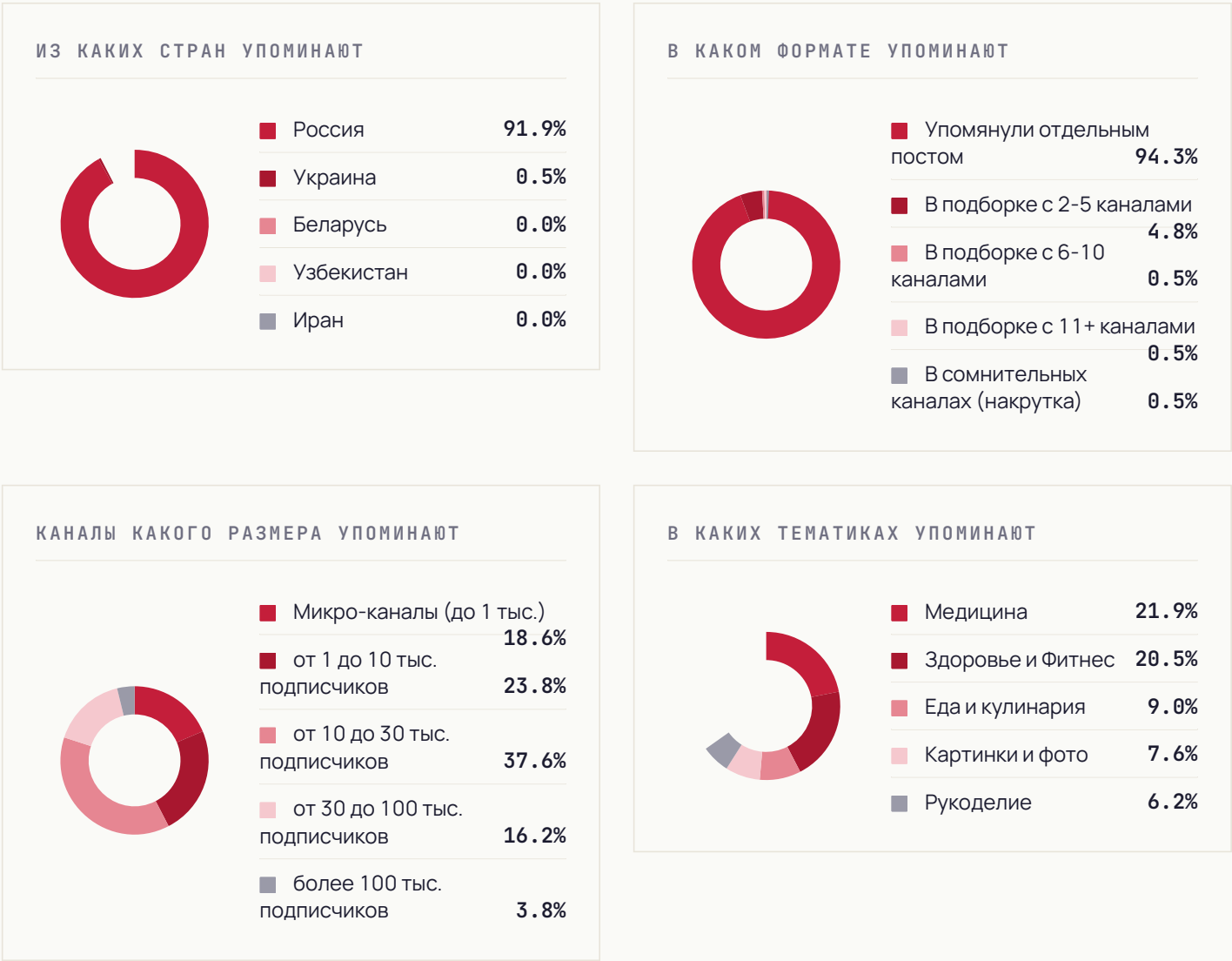
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+9 810

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

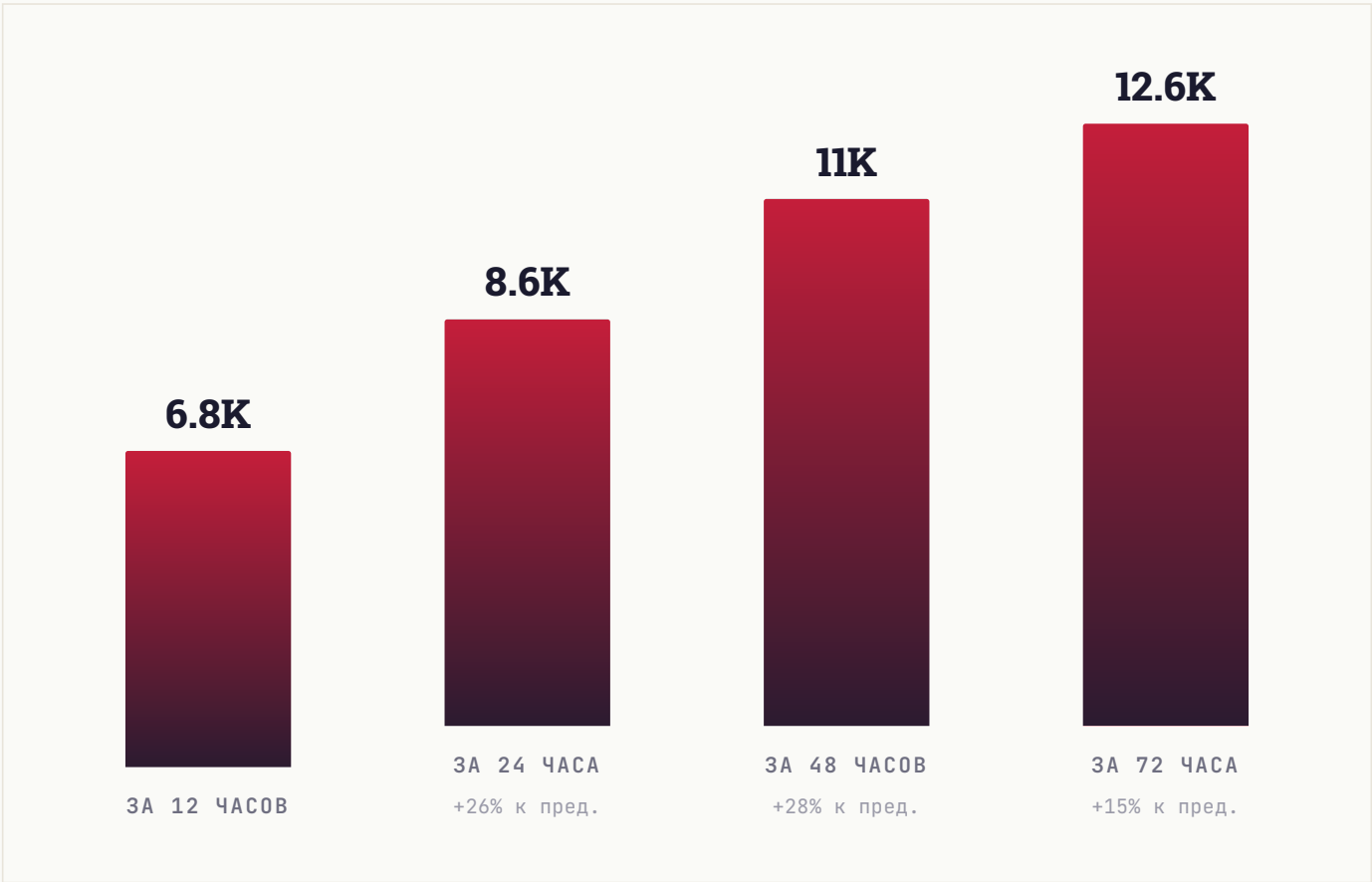
Индекс цитирования **73** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **144** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
БИ Блог из морга	358.5K
ЭМ Эндокринолог Магеря	293.7K
ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ	266.7K
ММ Московская медицина	240.6K
ЗД ЗдравКонтроль	223.5K
КД Канал доктора Шишонины Вы	215.1K
АТ Анатомический театр	201.3K
МР Микерина. Роды? Зови акушера!	192.5K
ДМ ДОКТОР МЯСНИКОВ	182.7K
ЗС Записки судмедэксперта	171.4K
ДС Доктор Садовская	159.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в топ-10 ниши (#6 из 96). Сильная позиция. Лидер ниши — Блог из морга (358.5K), до #1 есть куда расти. С другими топ-10 каналами — взаимные размены как с равными.

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 **7**, они привели **13 675** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	1	1	479
Ноябрь 2025	1	1	3 473
Октябрь 2025	1	1	2 427
Сентябрь 2025	3	3	2 237
Август 2025	1	1	3 285
Июль 2025	0	0	1 774

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
7	6	13 675

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

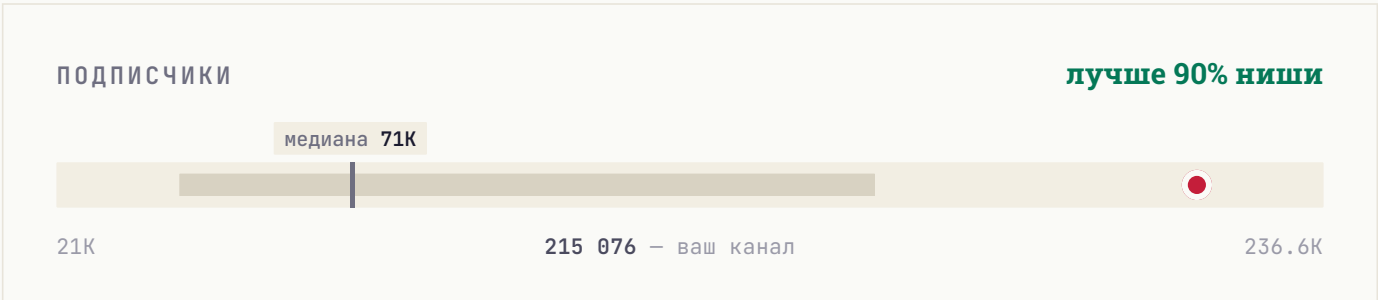
Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Медицина» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#6/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-6% медицина Россия



— 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 пятницу

В этот день и в 12:00 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

**+1000-3000
подп.**

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
----	-------------------------------	---
