

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ЛОВЦЫ СНОВ



@sleeping_secret

Орден адептов мелатонина Авторский канал про сон, сны и бессонницу Для связи: @LS_LS_80 Номер уведомления о регистрации 033118 В Max: https://max.ru/sleeping_secret429941

ПОДПИСЧИКИ

18 317

+168 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

46.0%

за сутки 8.9%

ОХВАТ/ПОСТ

8.5K

рекл. охват 1.6K/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 «Здоровье и Фитнес»
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 18 317 —	👁️ охват подписчиков 46.36% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 8.5K медиана 4K · 28 дней	📅 постов/нед. 7.2 за период
📈 тренд 7д +114.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 160.9 всего 4 666 реакц., 2 962 реп., 152 комм.	📄 длина поста 781 зн. медиана 809 · 28 дней	★ постов в анализе 29 28 дней
📈 рекл. охват 1.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +168 за последний месяц	📄 цитируемость 117 индекс цитирования · 303 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 7 месяцев создан 04.12.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ловцы снов» — 18 317 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 8.5K человек (46% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 6–12 июля охваты выросли на +114.2% к неделе 29 июня – 5 июля — позитивная динамика.

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 29 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (27/29 постов).
- 03 Средняя длина поста — 781 знаков (медиана 809).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 17 раз больше просмотров, чем самые слабые (48.5K в среднем у топа vs 2.8K у худших) — среди 29 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 13.07 · 06:46 ФОТО Ученые обнаружили ген, который позволяет некоторым людям спать всего три – четыре часа и прекрасно себя чувствовать. Эту суперспособность...	ПРОСМ. 52 187 РЕП. 564	РЕАКЦ. 303 ER 284.9%
№2 20.06 · 07:05 ФОТО Вздрагивать, засыпая – ощущение, знакомое всем. Существуют две версии природы таких рывков. Первая: расслабление мышц во время сна неверно...	ПРОСМ. 47 222 РЕП. 297	РЕАКЦ. 255 ER 257.8%
№3 07.07 · 07:06 ФОТО Незадолго до смерти люди видят похожие сны. Команда ученых под руководством Кристофера Карра в течение 10 лет наблюдала за 13 тысячами...	ПРОСМ. 46 157 РЕП. 594	РЕАКЦ. 195 ER 252.0%

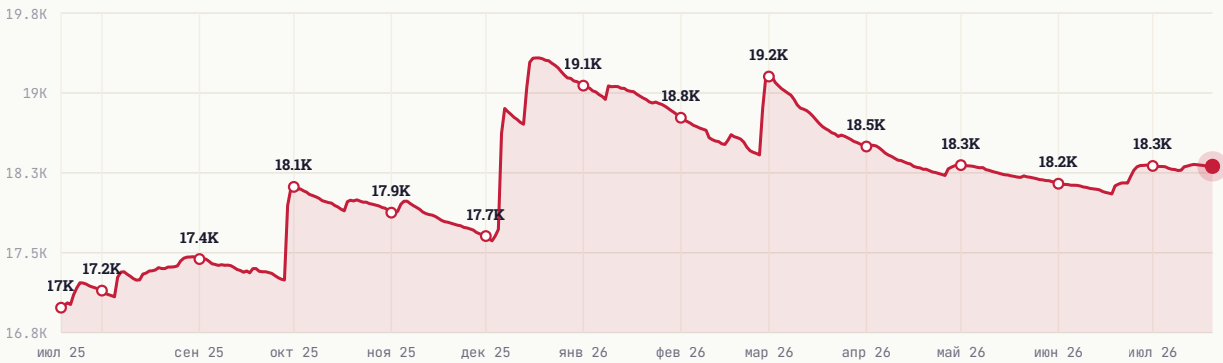
№4 14.07 · 08:05 ФОТО Если хотите ночью спать крепче, начните с яркого света днем. Новое исследование показало: чем больше яркого непрерывного света человек...	ПРОСМ. 9 443 РЕП. 184	РЕАКЦ. 164 ER 51.6%
№5 30.06 · 06:05 ФОТО Пять дней недосыпа – и вам уже никого не жалко. Эксперимент показал, как связаны нехватка сна и эмпатия. Именно эмпатия заставляет нас...	ПРОСМ. 4 643 РЕП. 80	РЕАКЦ. 273 ER 25.3%

ХУДШИЕ 3		
↓ 12.07 · 08:40 ФОТО Вы так устали, что кажется, упадете в кровать в 9 вечера и немедленно заснете. Но вместо этого – полночи проводите без сна...	ПРОСМ. 3 183 РЕП. 55	РЕАКЦ. 218 ER 17.4%
↓ 15.07 · 06:11 ФОТО Сплетни снижают стресс – и вот почему. Обсуждать других за глаза считается дурной привычкой – но исследования показывают: если без злого...	ПРОСМ. 2 923 РЕП. 114	РЕАКЦ. 144 ER 16.0%
↓ 16.07 · 06:56 ФОТО Женщин будит детский плач, мужчин – автомобильная сигнализация Это выяснили в ходе эксперимента, участникам которого во время их сна...	ПРОСМ. 2 260 РЕП. 42	РЕАКЦ. 98 ER 12.3%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

16 995

СЕЙЧАС

18 317

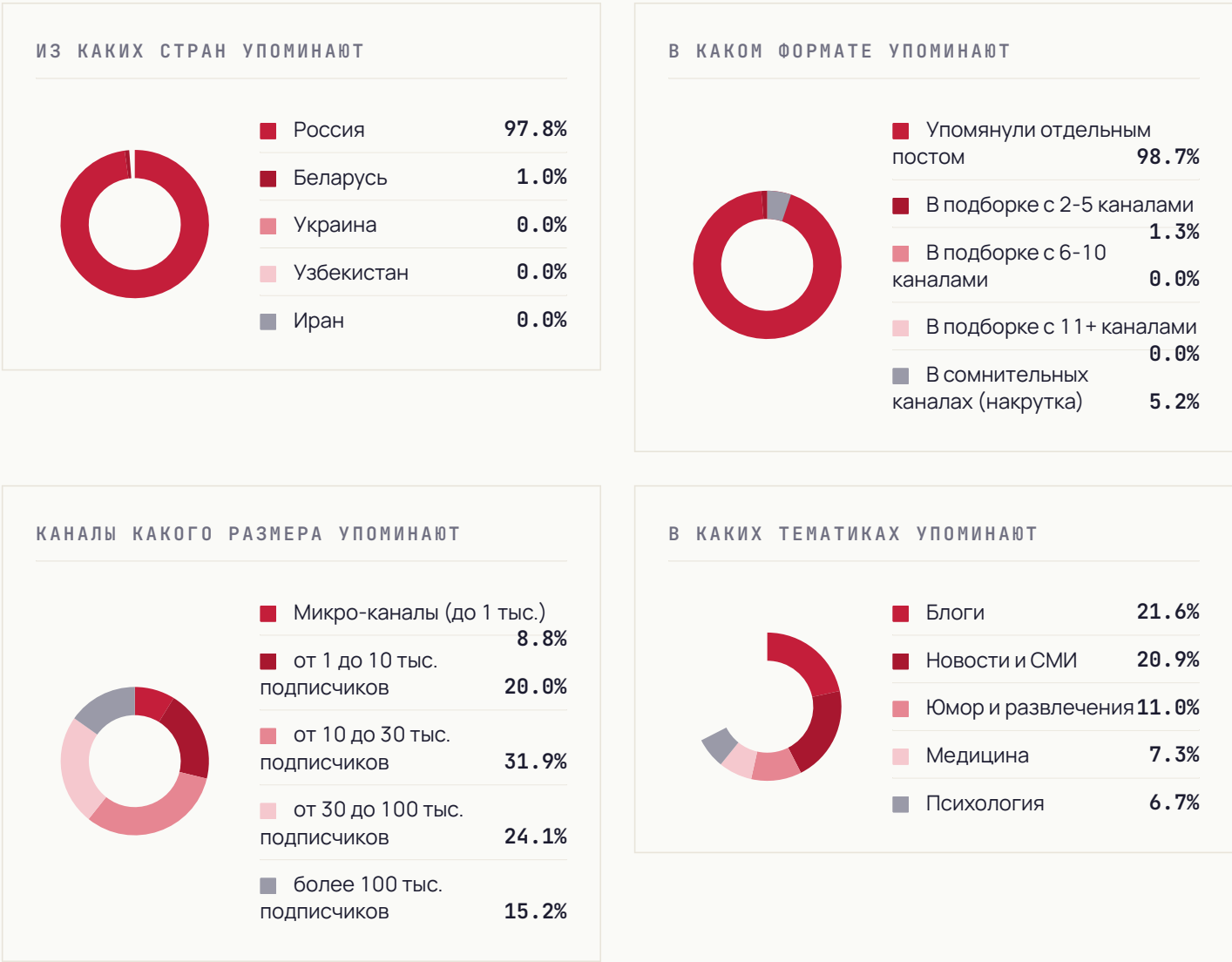
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 322

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

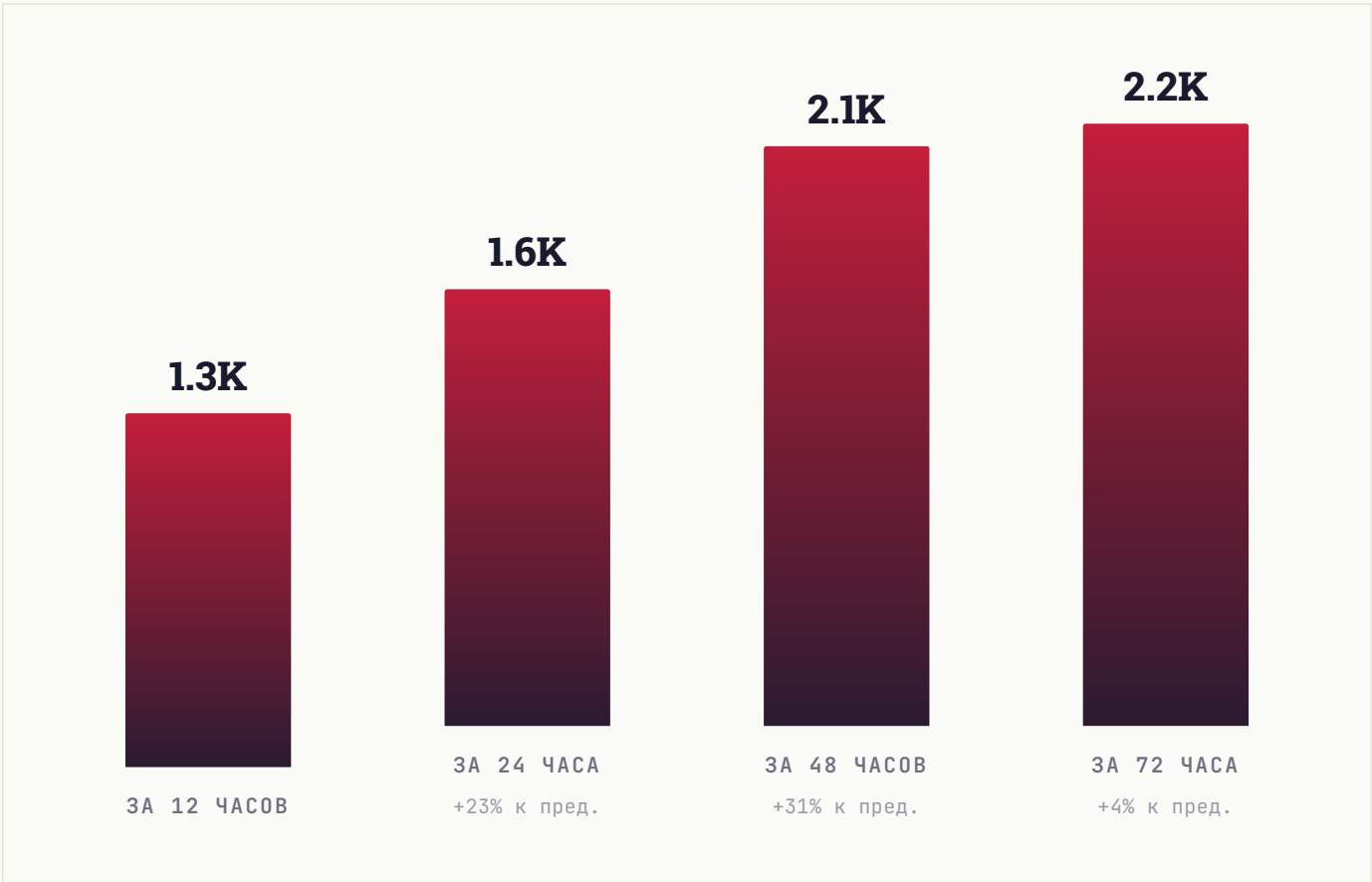
Индекс цитирования **117** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **303** разных каналов.



— 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
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.2M
K3 Контрольная закупка	761.6K
БИ Биохакеры	579.1K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	539.6K
БИ Биохакинг	530.5K
SL Sport Life	522.2K
ВН Вечность на Тибете	490.9K
НТ Наше тело	479.2K
АУ Алесь Улищенко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	475.3K
БЗ Будем здоровы	446.6K
ЛС Ловцы снов ВЫ	18.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 165.8K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **32**, они привели **3 622** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	6	4	139
Декабрь 2025	5	4	1 857
Ноябрь 2025	4	4	116
Октябрь 2025	5	5	141
Сентябрь 2025	8	7	907
Август 2025	4	4	462

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
32	6	3 622

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (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.



— 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 10:00 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

**+1000-3000
подп.**

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